Aura Smart Sleep System

Schlafassistent - Schlafanalysegerät

Installations- und Bedienungsanleitung



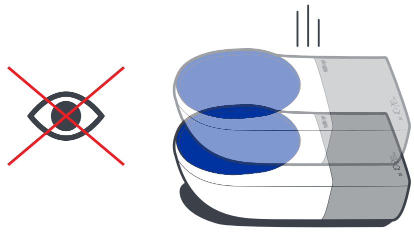
Withings Aura Smart Sleep System

v1.1 | 20. September 2014

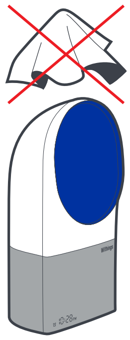
Withings
Inspire health

Sicherheitshinweise

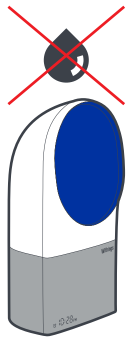
Wenn das Gerät umkippt, sehen Sie nicht direkt in die LED-Lichtquelle. Trennen Sie das Gerät von der Spannungsversorgung. Stellen Sie das Gerät wieder auf und verbinden Sie es erneut mit der Spannungsversorgung. Wenn es sich nicht einschalten lässt oder nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unter an unseren Kundendienst: http://support.withings.com/.



Decken Sie das Gerät nicht ab.



Vermeiden Sie, dass das Gerät mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.



Dieses Gerät wurde ausschließlich für die Nutzung in Innenräumen konzipiert.

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Verhinderung von Krankheiten verwendet werden.

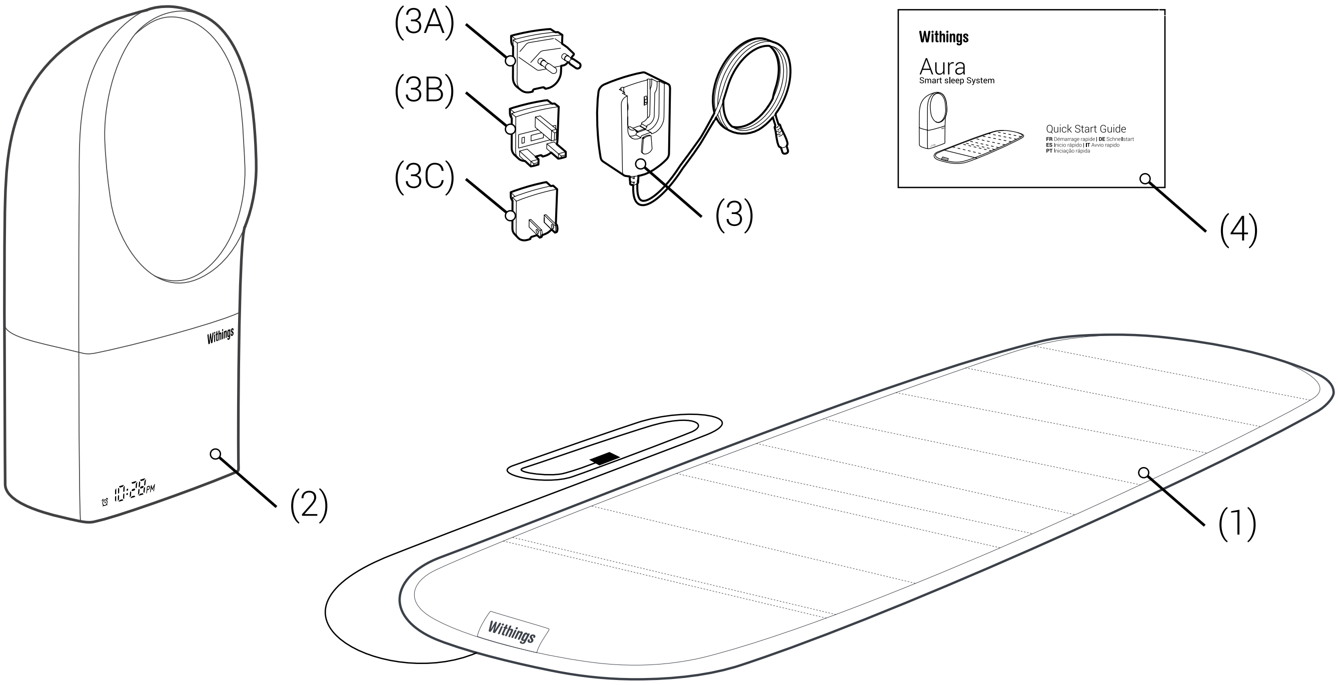
Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lassen Sie Kinder nicht damit spielen.

Die Umgebungssensoren können nicht verwendet werden, um die Umgebungsparameter im Raum zu beeinflussen.

- Verwenden Sie ausschließlich die mit dem Produkt gelieferte Spannungsversorgung.
- Die verwendete Steckdose sollte sich in der Nähe des Geräts befinden und frei zugänglich sein.
- Lagern Sie das Produkt an einem sauberen, trockenen Ort zwischen 5 und 40° C.
- Verwenden Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen 10 und 35° C und in Höhen zwischen 0 und 2000 m.
- Verwenden Sie das Gerät niemals über längere Zeit in direkter Sonneneinstrahlung.

Inhaltsverzeichnis

Inhalt



(1). Schlafsensor (2). Nachttischeinheit (3). Netzadapter

(3A). Adaptereinsatz für EU-Länder (3B). Adaptereinsatz für Vereinigtes Königreich
(3C). Adaptereinsatz für USA (4). Schnellstartanleitung

Mindestanforderungen

WLAN-Router

Sie benötigen einen WLAN-Router mit Internetverbindung, um:

- das Aura Smart Sleep System einzurichten,
- die Firmware zu aktualisieren,
- Schlafdaten hochzuladen.

Weitere Informationen über die Kompatibilität des WLAN-Routers finden Sie unter "Spezifikationen" auf Seite : „Spezifikationen“ der Seite 42.

iOS-Gerät

Sie benötigen ein iOS-Gerät[1] (mit funktionierendem Bluetooth und WLAN), um:

- das Aura Smart Sleep System einzurichten,
- auf die verschiedenen Funktionen zuzugreifen,
- Schlafdaten aufzuzeichnen.

Weitere Informationen über die Kompatibilität Ihres iOS-Geräts finden Sie unter „Spezifikationen“ der Seite 42.

iOS-Version

Sie benötigen die aktuelle iOS-Version,[2] um die Withings Health Mate App zu installieren und auszuführen.

1 iOS-Gerät bezeichnet ein elektronisches Mobilgerät der Firma Apple Inc wie iPod touch, iPhone und iPad. (Die vollständige Kompatibilitätsliste finden Sie unter "Spezifikationen" auf Seite . „Spezifikationen“ der Seite 42

2 iOS (früher iPhone OS) ist ein Mobil-Betriebssystem, das von Apple Inc entwickelt wurde und exklusiv für Apple-Hardware angeboten wird.

Produktüberblick

Kurzbeschreibung des Aura Smart Sleep System

Kurzbeschreibung des Aura Smart Sleep System

Das Aura Smart Sleep System hilft Ihnen, Ihre Schlafmuster aufzuzeichnen, zu verstehen und zu verbessern.

Von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang unterstützt Aura Sie mithilfe von natürlichem Licht und hochqualitativem Klang beim schnelleren Einschlafen und sorgt für ein erfrischtes Aufwachen. Tagsüber bietet das System spezielle Programme für Erholung.

Das Aura Smart-Schlafsystem verfolgt Ihre Schlafphasen auch. Aura zeichnet mithilfe des Schlafsensors unter der Matratze Daten auf und verwendet diese, um die Programme zu optimieren.

Die Health Mate App für Mobilgeräte und Webbrowser stellt Ihre Schlafphasen grafisch dar. Damit können Sie Ihr Schlafprofil besser verstehen und Ihre Daten Nacht für Nacht vergleichen.

Die Hauptfunktionen können über die Touch-Oberfläche der Nachttischeinheit aufgerufen werden. Sie können über mehrere Touch-Gesten wie Tippen, Streichen, kurzes und langes Drücken auf diese Funktionen zugreifen.

Das Aura Smart Sleep System arbeitet dynamisch und wird immer besser. Die automatischen Firmware-Aktualisierungen liefern Verbesserungen, zusätzliche Funktionen und Innovationen, welche das System erweitern.

Licht- und Soundprogramme

Das System verwendet wissenschaftlich validierte Licht- und Soundprogramme, welche die Freisetzung von Melatonin beeinflussen, dem natürlichen schlaffördernden Hormon. Auf diese Weise unterstützt es das Einschlafen und sorgt für ein erfrischtes Aufwachen.

Um Ihr Einschlafen zu unterstützen, ändert sich das Lichtspektrum fortwährend und wird dabei kontinuierlich ausgeblendet. Gleichzeitig wird die Lautstärke der Geräusche langsam geringer, bis diese nach etwa 20 Minuten ganz abgeschaltet werden.

Die Aufwachsequenz beginnt 0 bis 20 Minuten vor der Weckzeit schrittweise mit Licht- und Klangveränderungen. Licht und Ton-Sequenzen werden in einer Schleife wiederholt.

Nickerchen,-und Erholungsprogramme helfen Ihnen Ihren Körper und Ihre Geist zu entspannen

Das System ist mit einem Standardprogramm für leichtes Einschlafen, energisches Aufwachen und für Erholung vorgesehen. Bis zu drei weitere Programme kann man wählen und mithilfe der Health Mate-App auf dem System laden. Die Applikation erleichtert die Auswahl der Wake-up-Programme, indem sie eine Vorschau anzeigt.

Wenn Sie ein Programm aktivieren, können Sie die Lichtintensität und die Geräuschlautstärke mithilfe der Touch-Oberfläche der Nachttischeinheit ändern.

Schlafüberwachung

Mithilfe des Schlafsensors kann Aura Ihre Bewegungen, Ihre Atmung und Ihre Herzfrequenz überwachen, während Sie schlafen. Durch Analyse dieser Daten kann Aura Ihnen Ihre Schlafzyklen und Ihre Schlafqualität anzeigen. Jeden Morgen können Sie sich diese Daten in der Health Mate App auf Ihrem Mobilgerät oder in Ihrem Browser grafisch darstellen lassen. Auf diese Weise erhalten Sie ein aussagekräftiges Abbild Ihrer Nächte.

Funktionen

Die Hauptfunktionen können über die Touch-Oberfläche der Nachttischeinheit aufgerufen werden. Sie können über mehrere Touch-Gesten wie Tippen, Streichen, kurzes und langes Drücken auf diese Funktionen zugreifen.

Mithilfe dieser einfachen Touch-Gesten können Sie:

- die Sound- und Lichtintensität ändern
- die Weckfunktion aktivieren und deaktivieren
- ein Schlafprogramm starten, ein Programm stoppen
- ein Weckprogramm in den Schlummermodus versetzen

Auf andere Funktionen wie das Einstellen der Weckzeit und das Ändern des Schlafprogramms können Sie in der Health Mate App zugreifen.

System-Aktualisierung

Das Aura Smart Sleep System verfügt über separate Firmware für die Nachttischeinheit und den Schlafsensor.

Während der Einrichtung wird die Firmware für beide Komponenten automatisch auf die neueste Version aktualisiert.

Nach der Einrichtung wird die Firmware jeweils automatisch aktualisiert, wenn das System (über Ihren WLAN-Router) mit dem Internet verbunden ist.

Die automatische Firmware-Aktualisierung kann das System mit zusätzlichen Funktionen versehen. Um Sie auf dem Laufenden zu halten, werden die neue Funktionen in jeder neuen Auflage dieser Bedienungsanleitung im Kapitel "Versionen dieses Dokuments" aufgeführt.

Überblick über die Einrichtung des Aura Smart Sleep System

Um das Aura Smart Sleep System bequem zu installieren und einzurichten, folgen Sie den unten erklärten Schritten, die auf den folgenden Seiten detailliert beschrieben werden:

1. stellen Sie die Nachttischeinheit auf einem Nachttisch neben Ihr Bett.
2. Verbinden Sie den USB-Stecker des Schlaf-Sensors mit dem einer der designierten USB-Ports der Nachttischeinheit Siehe Seite 12.
3. Verbinden Sie den Netzadapter mit einer Steckdose. Siehe Seite 13.
4. Installieren der Health Mate App auf Ihrem iOS-Gerät. Siehe Seite 14.
5. Aktivieren der Bluetooth-Verbindung Ihres iOS-Geräts: Einstellungen>Bluetooth.
6. Starten der Health Mate App. Siehe Seite 14.
7. Koppeln von Aura Smart Sleep System und iOS-Gerät. Siehe Seite . Siehe Seite 15.
8. Einrichten mithilfe der Health Mate App. Siehe Seite 15.
9. Laden der WLAN-Einstellungen von Ihrem iOS-Gerät mithilfe der Withings Health Mate App. Siehe Seite. Siehe Seite 17.
10. Installieren der Aura-Nachttischeinheit und des Schlafsensors mithilfe der Withings Health Mate App. Siehe Seite . Siehe Seite 19.
11. Falls Sie noch kein Withings-Nutzerkonto haben, erstellen Sie eins mithilfe der Withings Health Mate App. Siehe Seite . Siehe Seite 23.

Einrichten des Aura Smart Sleep System in Ihrem Raum

Schlafsensor

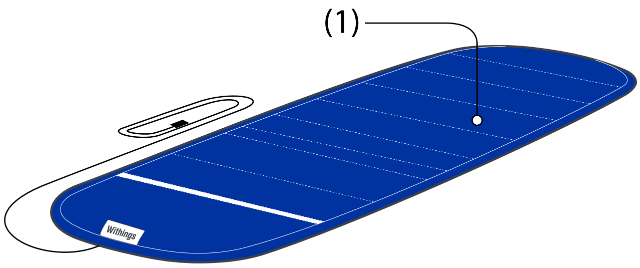


fig - 01

Der Schlafsensor registriert Körperbewegungen, Atmung und Herzfrequenz. Das korrekte Positionieren des Sensors unter der Matratze sorgt für die genauesten Messergebnisse.

Achten Sie darauf, dass der Schlafsensor (1) nicht mit scharfen Objekten in Berührung kommt!

Legen Sie den Schlafsensor folgendermaßen unter die Matratze: :

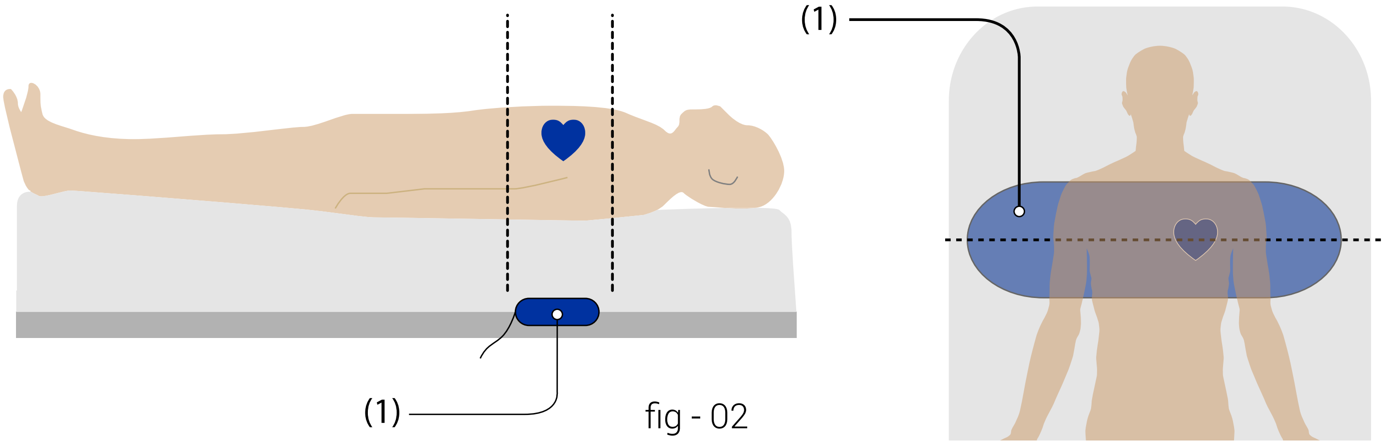


fig - 02

1. Rollen Sie den Schlafsensor vollständig aus, „fig - 01“.
2. Legen Sie den Schlafsensor zwischen Matratze und Lattenrost bzw. Unterlage. Achten Sie dabei darauf, dass das Etikett (1A) nach oben zeigt. Sie können den Schlafsensor auch zwischen Matratze und Matratzenauflage platzieren. Der Sensor sollte horizontal auf Brusthöhe platziert werden, wie in „fig - 02“.
3. Wenn Sie den Schlafsensor auslegen, achten Sie darauf, dass er nicht geknickt ist.

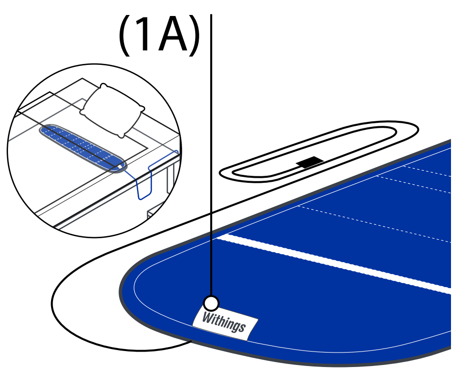


fig - 03

Nachttischeinheit

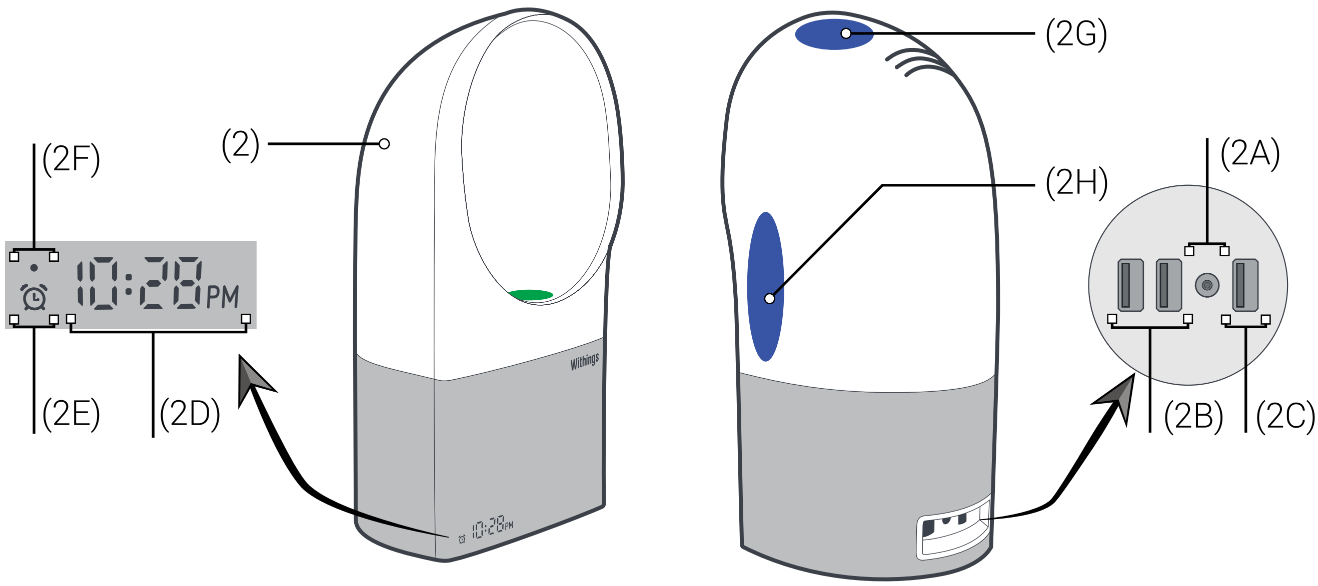


fig - 04

(2). Nachttischeinheit

(2A). Netzanschluss

(2B). USB-Anschluss Schlafsensor (ausschließlich)

(2C). USB-Anschluss iOS-Gerät (ausschließlich)

(2D). Anzeige für Uhrzeit und Lautstärke

(2F). Startanzeige

(2E). Weckanzeige

(2G). Touch-Oberfläche (oben)

(2H) . Touch-Oberfläche (Seite)

Dieses Gerät wurde ausschließlich für die Nutzung in Innenräumen konzipiert.

1. Stellen Sie die Nachttischeinheit (2) auf einen Tisch neben dem Bett, sodass es sich auf Höhe Ihres Kopfes befindet, wenn Sie im Bett liegen. Achten Sie darauf, dass sich die Nachttischeinheit ungefähr einen Meter von Ihrem Kopf entfernt befindet)

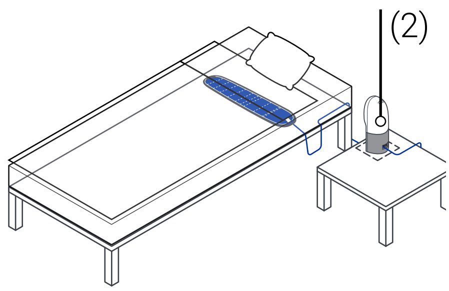


fig - 05

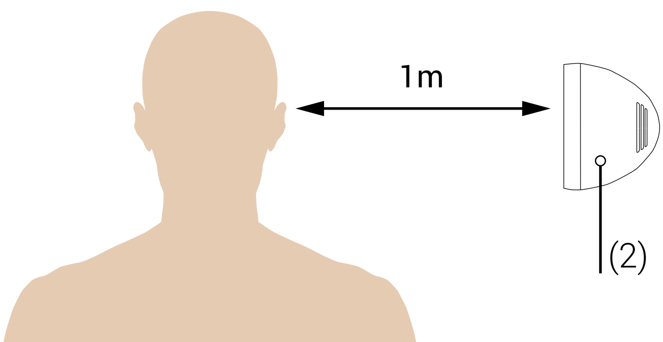


fig - 06

2. Verbinden Sie den USB-Stecker des Schlafsensors (1C) mit einem der USB-Anschlüsse (2B) der Nachttischeinheit.

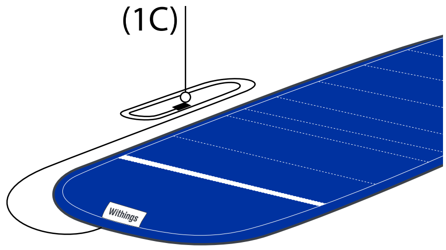


fig - 07

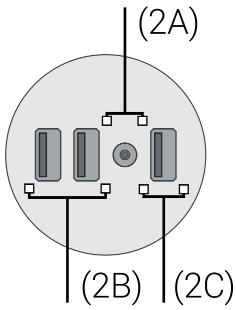


fig - 08

Verwenden Sie dafür nur die USB-Anschlüsse (2B) zum Anschließen des Schlafsensors. Verwenden Sie nicht den USB-Anschluss (2C)

3. Verbinden Sie den Netzadapter (3) mit dem Netzanschluss (2A) der Nachttischeinheit.
4. Wählen Sie den passenden Adaptereinsatz aus dem Reiseadapterset aus: (3A) für EU-Länder, (3B) für Vereinigtes Königreich und (3C) für USA

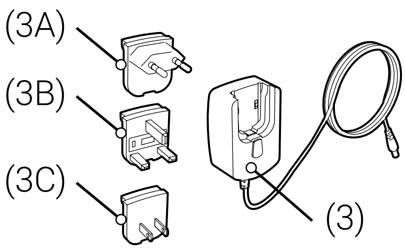


fig - 09

5. Folgen Sie dem Pfeil in „fig - 10“, um den Adaptereinsatz in den Adapter einzusetzen. Achten Sie dabei auf die beiden blauen Punkte.
6. Drücken Sie den unteren Teil des Adaptereinsatzes nach unten, bis Sie ein Klicken hören.
7. Vergewissern Sie sich, dass der Adapter korrekt in den Netzadapter eingesetzt ist.

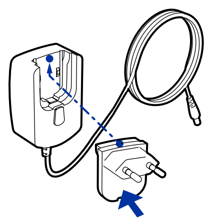


fig - 10

8. Wenn der Adapter nicht korrekt eingesetzt ist, ziehen Sie den Öffnungshebel nach unten, entnehmen Sie den Adapter und setzen Sie ihn erneut ein.
9. Verbinden Sie den Netzadapter mit einer Steckdose.
10. Aura startet und die Startanzeige schaltet sich EIN, wie in „fig - 04“ der Seite 12. der Seite dargestellt. Nach Abschluss des Startvorgangs wird die Startanzeige ausgeschaltet und die Uhranzeige eingeschaltet

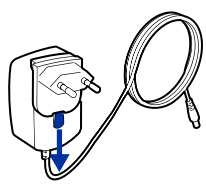


fig - 11

Installieren der Health Mate App auf Ihrem iOS-Gerät

1. Geben Sie in den Webbrowser Ihres iOS-Geräts go.withings.com ein.
2. Tippen Sie auf "Download on App Store", wie in „fig - 12“.
3. Tippen Sie auf "FREE", wie in „fig - 13“.



fig - 12

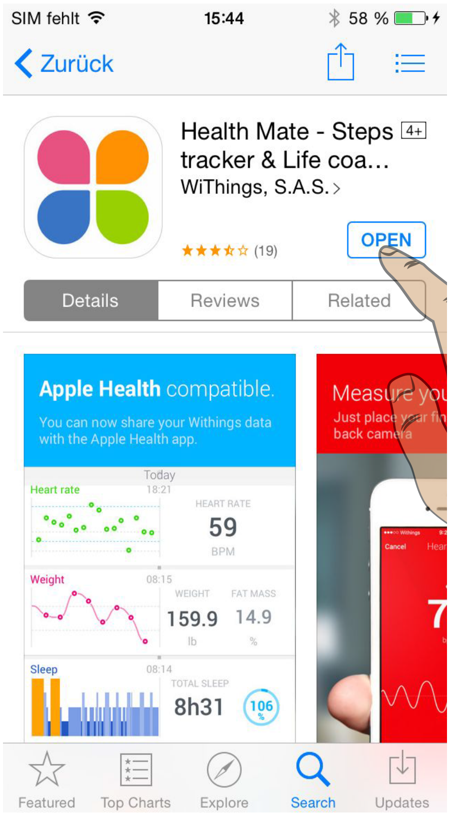


fig - 13

Starten der Health Mate App

Tippen Sie auf das Symbol der Withings Health Mate App.

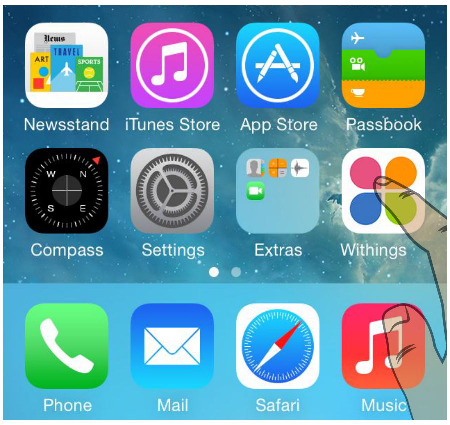


fig - 14

Einrichten mithilfe der Health Mate App

Bluetooth-Kopplung

Voraussetzungen:

- Die Withings Health Mate App ist bereits auf dem iOS-Gerät installiert. Siehe „Installieren der Health Mate App auf Ihrem iOS-Gerät“ der Seite 14.
- Die Nachttischeinheit ist mit der Stromversorgung verbunden.
- Der Schlafsensor wurde gemäß Anleitung unter Ihrer Matratze platziert und mit der Nachttischeinheit verbunden. Siehe „Einrichten des Aura Smart Sleep System in Ihrem Raum“ der Seite 11.
- Vor dem Koppeln über Bluetooth sollten Sie Ihr iOS-Gerät mit dem WLAN-Netzwerk verbinden.

1. Aktivierung der Bluetooth-Verbindung Ihres iOS-Geräts: Einstellungen>Bluetooth :
2. Geben Sie in den Webbrowser Ihres iOS-Geräts go.withings.com ein und tippen Sie auf "Start", wie in „fig - 12“ der Seite 14.
3. Scrollen Sie zu Aura und tippen Sie auf das Bild, wie in „fig - 15“.
4. Die Health Mate App sucht jetzt innerhalb der Bluetooth-Reichweite nach dem Aura-Gerät. Eine Aktivitätsanzeige. Eine Aktivitätsanzeige zeigt an, dass das Gerät beschäftigt ist. Dieser Schritt kann bis zu 1 Minute dauern.
5. Es wird eine Benachrichtigung angezeigt und Sie werden aufgefordert, Ihr Gerät aus der Zubehörliste auszuwählen. Wählen Sie Withings Aura aus, wie in „fig - 18“.



fig - 15



fig - 16

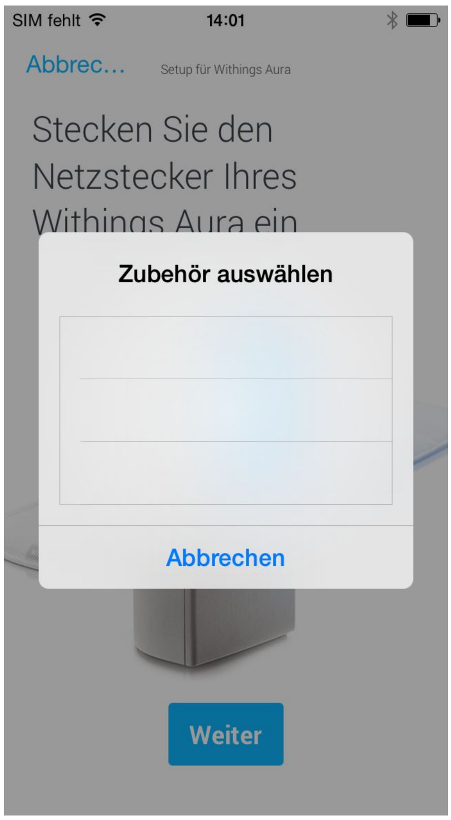


fig - 17

6. Wenn Aura nicht in der Liste aufgeführt ist, wie in „fig - 18“ gezeigt, nachdem Sie ungefähr eine Minute gewartet haben, müssen Sie das Menü Bluetooth-Geräte auf Ihrem iOS-Gerät öffnen und Withings Aura auswählen, um die Geräte manuell zu koppeln. Kehren Sie dann zur Health Mate App zurück und fahren Sie mit Schritt 18 von oben fort.
7. Tippen Sie auf "Weiter", um das Aura Smart Sleep System und Ihr iOS-Gerät zu koppeln, wie in „fig - 20“.

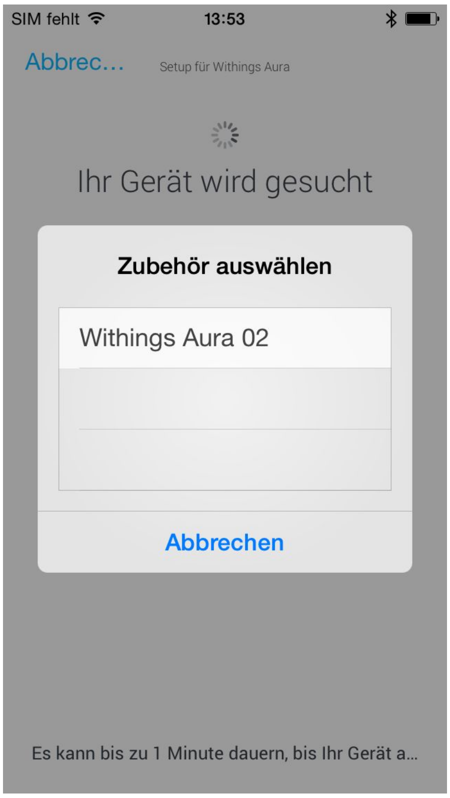


fig - 18

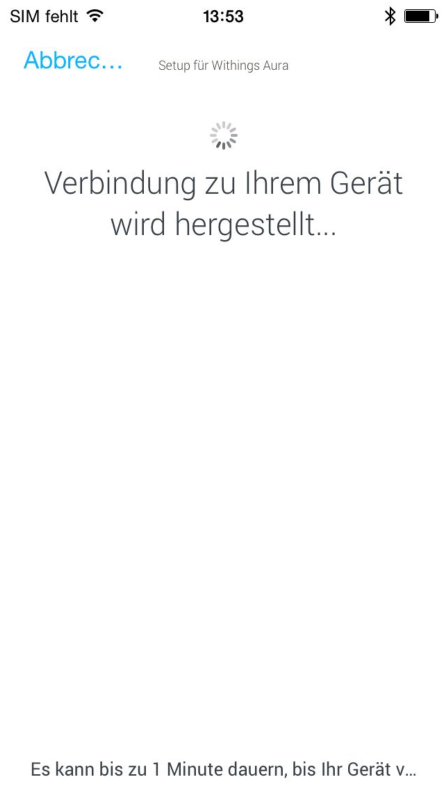


fig - 19



fig - 20

Automatische WLAN-Netzwerk-Konfiguration

Das Aura Smart Sleep System kann mithilfe der Health Mate App und Bluetooth WLAN-Einstellungen (Netzwerkname, Kennwort) laden, die in Ihrem iOS-Gerät gespeichert sind.

Voraussetzungen:

- Health Mate App wurde auf dem iOS-Gerät installiert. Siehe „Installieren der Health Mate App auf Ihrem iOS-Gerät" der Seite 14
- Ein kompatibler WLAN-Router. Siehe „Spezifikationen" der Seite 42
- Das Aura Smart Sleep System ist mit Ihrem iOS-Gerät gekoppelt, siehe „Bluetooth-Kopplung" der Seite 15.
- Das iOS-Gerät ist mit Ihrem WLAN-Netzwerk verbunden.

1. Tippen Sie auf "Schnelleinstellung".
2. Sobald Ihr WLAN-Netzwerk angezeigt wird, tippen Sie auf "Schnelleinstellung".
3. Es wird eine Benachrichtigung angezeigt. Tippen Sie auf "Erlauben", um die WLAN-Einstellungen mit der Health Mate App zu teilen.

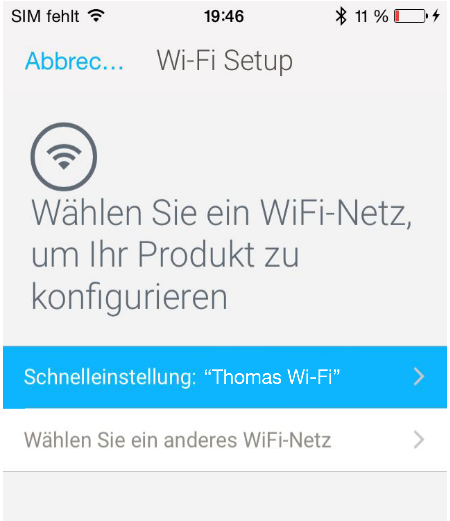


fig - 21



fig - 22

Manuelle WLAN-Netzwerk-Konfiguration

Für die meisten Benutzer ist die Automatische WLAN-Netzwerk-Konfiguration die beste Möglichkeit. Die Health Mate App ermöglicht es Ihnen aber auch, ein WLAN-Netzwerk manuell auszuwählen. Diese Funktion ist vor allem nützlich, wenn sich mehrere WLAN-Netzwerk in Reichweite befinden (z. B. ein Home-Office mit einem privaten und einem dienstlichen Netzwerk).

1. Tippe Sie auf "Anderes Netzwerk einrichten", wie in"fig - 21" der Seite 17
2. Wählen Sie das gewünschte Netzwerk aus, um Ihr Gerät einzurichten, wie in „fig - 23".
3. Wenn Ihr Netzwerk nicht angezeigt wird, streichen Sie vom oberen Bildschirmrand nach unten, um die Liste der WLAN-Netzwerke zu aktualisieren.
4. Wählen Sie Ihr gewünschtes WLAN-Netzwerk aus. Falls Ihr Netzwerk über eine versteckte SSID verfügt, tippen Sie auf "Manuelle Konfiguration" und geben Sie Ihre SSID ein.
5. Geben Sie das Kennwort ein und tippen Sie auf "OK".



fig - 23

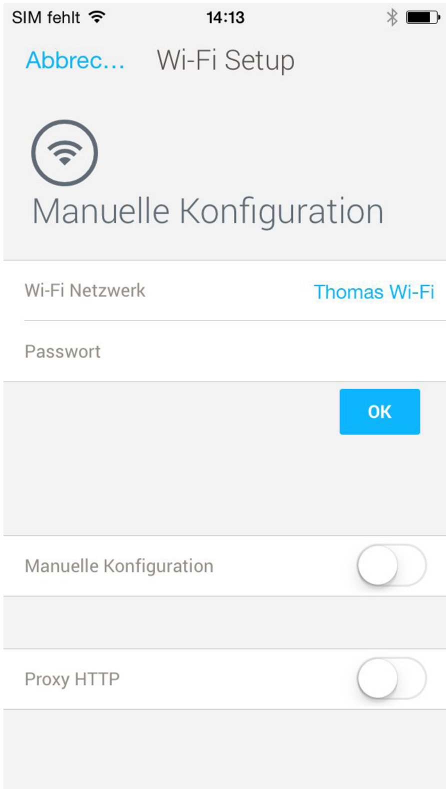


fig - 24

Konfigurieren von Aura-Nachttischeinheit und Schlafsensor in der Health Mate App

Voraussetzungen:

- Es wird ein Withings-Benutzerkonto benötigt, um die Nachttischeinheit und den Schlafsensor zu installieren.

Falls in der Withings Health Mate App kein Benutzerkonto registriert ist, wird die App Sie automatisch auffordern, eins zu erstellen. Siehe „Erstellen eines neuen Benutzers mit der Health Mate App“ der Seite 23.

Während der Konfiguration wird die Withings Health Mate App dafür sorgen, die Nachttischeinheit und der Schlafsensor auf die aktuelle Firmware-Version aktualisiert sind. Dieser Schritt kann einige Minuten dauern.



fig - 25



fig - 26



fig - 27

Konfigurieren des Aura-Schlafsensors

Während der Konfiguration kalibriert Aura den Schlafsensor. Dieser Schritt kann bis zu zehn Minuten dauern. Während dieser zehn Minuten gibt der Schlafsensor einen tiefen, hörbaren Ton von sich und es leuchtet eine LED.

Hinweis Sitzen Sie auf dem Bett nicht, während die LED eingeschaltet ist.

Verwenden Sie das Gerät niemals über längere Zeit in direkter Sonneneinstrahlung.

Nach der Konfiguration:

- Falls auf dem iOS-Gerät nur ein Benutzer eingerichtet ist, erscheint dessen Vorname (der bei der Erstellung des Benutzerkontos festgelegt wurde) automatisch auf dem installierten Gerät, "fig - " und "fig, „fig - 28“und „fig - 29“.
- Falls mehrere Benutzer auf dem iOS-Gerät eingerichtet sind, muss der Sensor manuell zugewiesen werden, „fig - 30“. . Wenn Sie auf den Bildschirm tippen, wird die Liste der eingerichteten Benutzer geöffnet.

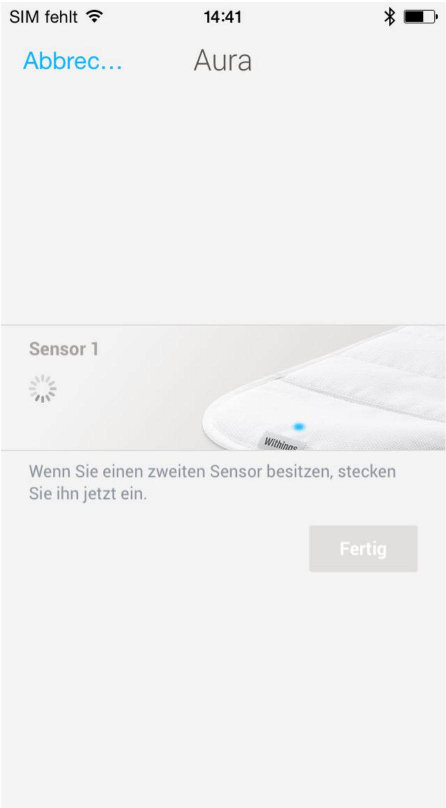


fig - 28

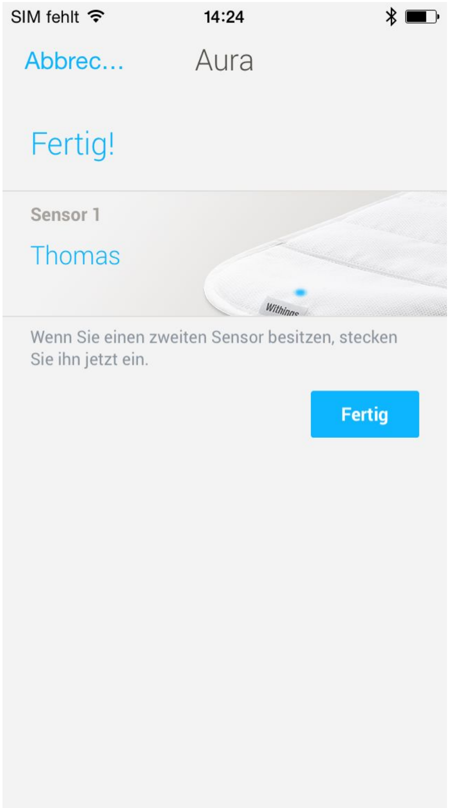


fig - 29

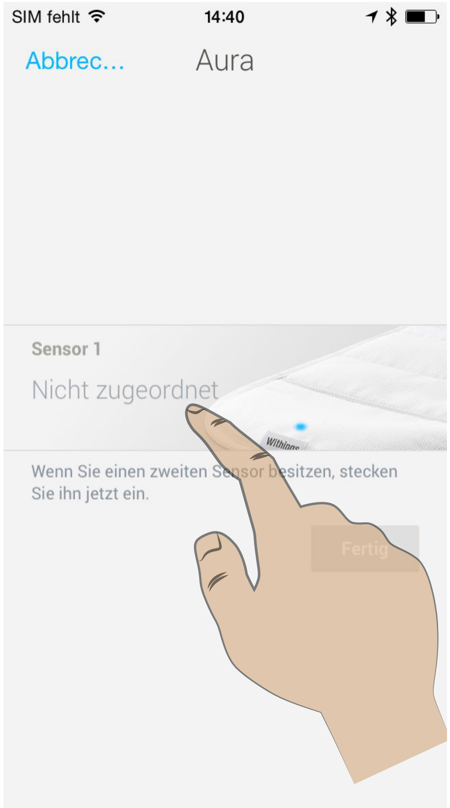


fig - 30

Ein Bildschirm wie in „fig - 31“ zeigt an, dass die Installation abgeschlossen ist.

Alle installierten Geräte sind auf dem Bildschirm "Meine Geräte" aufgeführt. Sie erreichen diesen vom Hauptmenü, indem sie auf "Geräte" tippen.

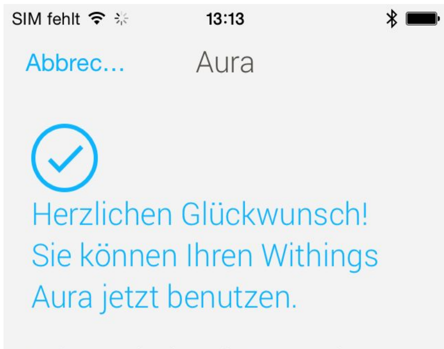


fig - 31

Wie bereits beschrieben sucht und findet die Withings Health Mate App die Withings-Geräte automatisch.

Falls der Installationsbildschirm für die Nachttischeinheit nicht auf Ihrem iOS-Gerät angezeigt wird, ermöglicht die Withings Health Mate App es, ein Gerät vom Hauptmenü aus manuell zu installieren.

Gehen Sie zu "Meine Geräte". Tippen Sie auf das Plus-Symbol oben rechts. Scrollen Sie nach unten zu Aura und tippen Sie auf das Bild, dann auf "Jetzt installieren"

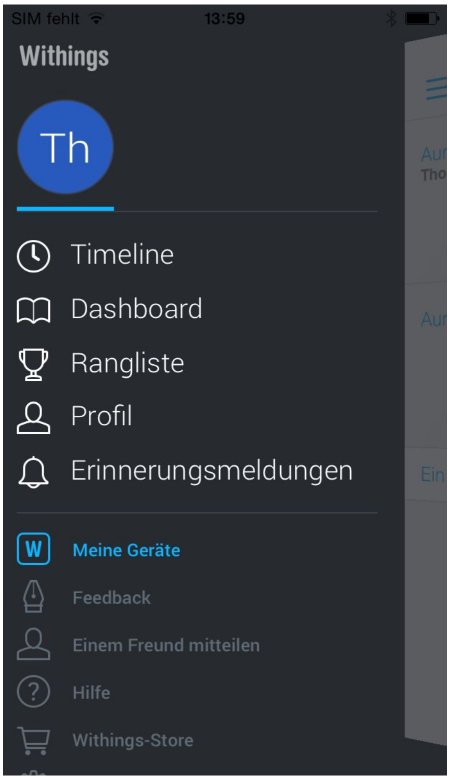


fig - 32

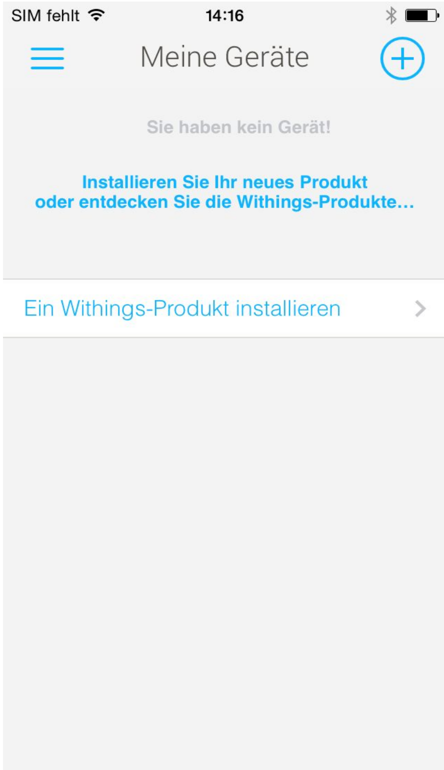


fig - 33



fig - 34



fig - 35

Alle installierten Geräte sind auf dem Bildschirm "Meine Geräte" aufgeführt. Sie erreichen diesen vom Hauptmenü, indem sie auf "Geräte" tippen.

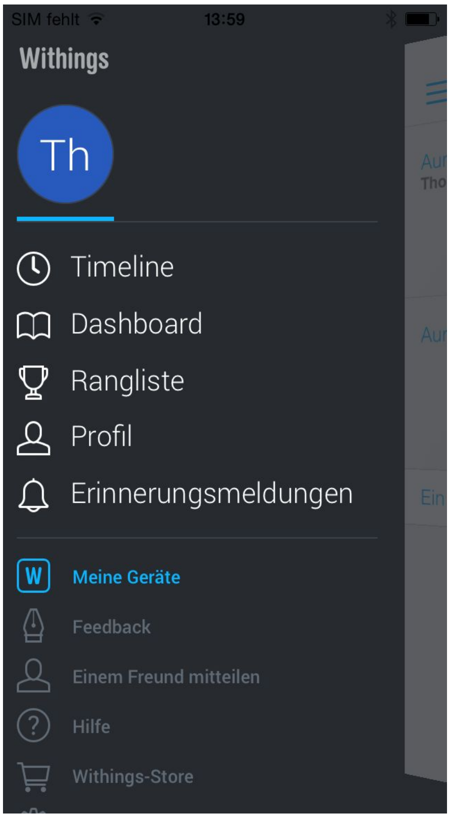


fig - 37

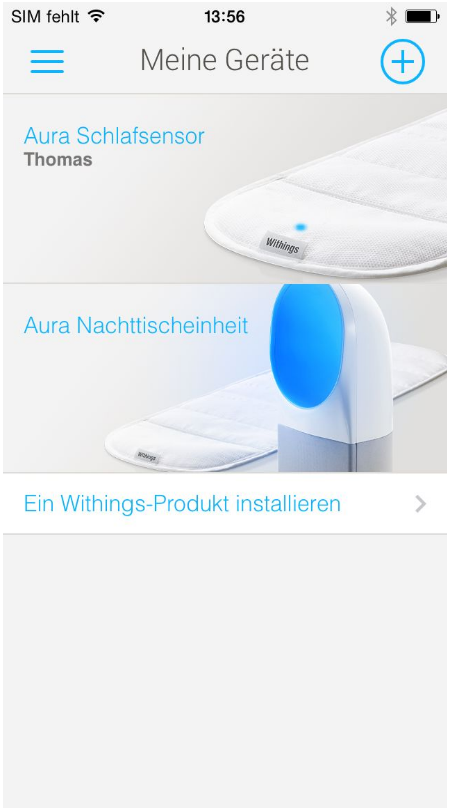


fig - 36

Erstellen eines neuen Benutzers mit der Health Mate App

Sie können vom Unterpunkt "Profil" im Hauptmenü aus einen Benutzer erstellen, „fig - 38“. . Falls vor dem Installieren von Aura noch kein Benutzer erstellt wurde, fordert die Withings Health Mate App Sie automatisch dazu auf, bevor der Installationsprozess fortgesetzt wird.

Folgen Sie den Schritten in der Withings Health Mate App und füllen Sie alle erforderlichen Felder aus, um einen Benutzer zu erstellen, „fig - 39“.

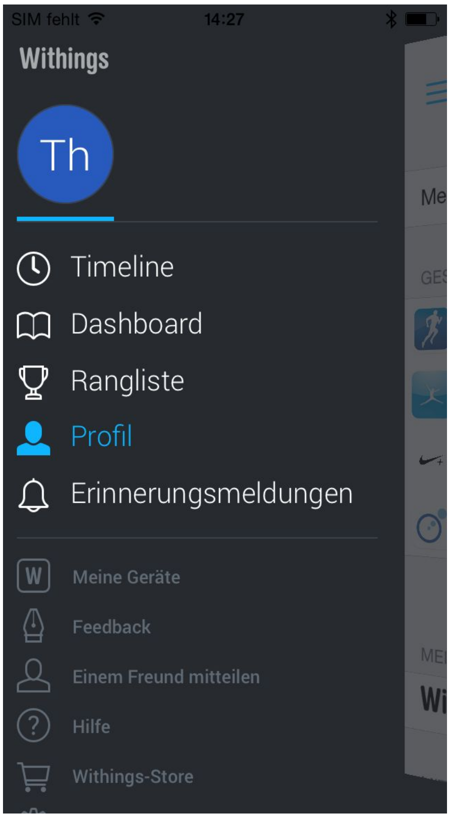


fig - 38

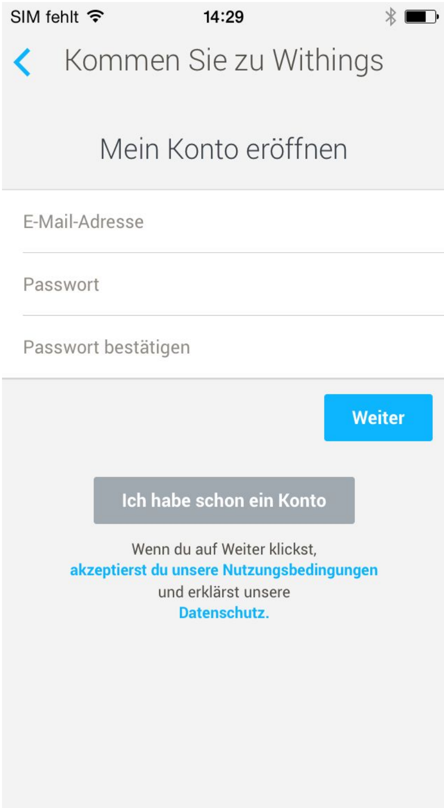


fig - 39

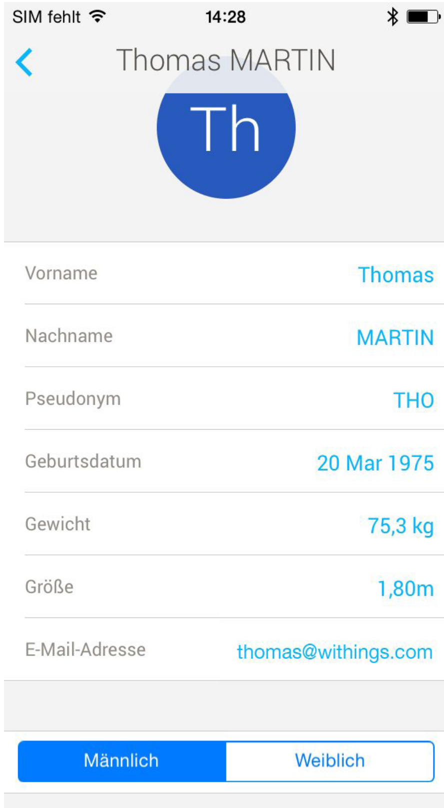


fig - 40

Aktualisieren der Aura-Firmware

Während der Installation wird die Health Mate App automatisch überprüfen, dass Nachttischeinheit und Schlafsensor auf die aktuelle Firmware-Version aktualisiert sind.

Nach der Installation wird Aura automatisch neue Aktualisierungen herunterladen und installieren, sobald diese verfügbar sind. Sie müssen dafür nichts tun.

Hinweis: Während einer Aktualisierung leuchtet die Startanzeige, wie in „fig - 04“ der Seite 12.

Anzeigen der Firmware-Version

Wenn Sie erfahren möchten, welche Firmware-Version Ihre Nachttischeinheit und Ihr Schlafsensor derzeit verwenden, gehen Sie im Hauptmenü zu "Meine Geräte" und tippen Sie das Gerät an, dessen Firmware-Version Sie sich anzeigen lassen wollen: möchten.

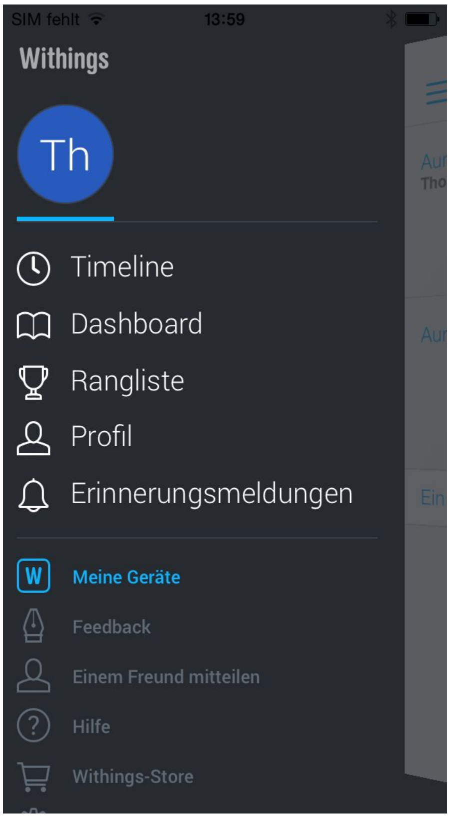


fig - 41

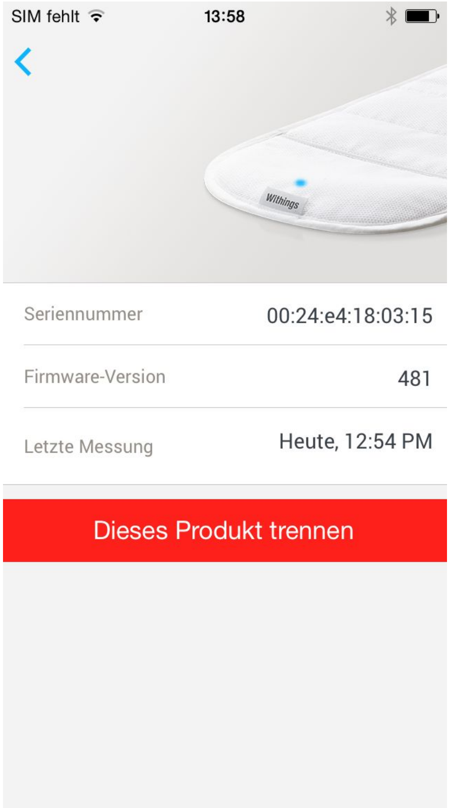


fig - 42

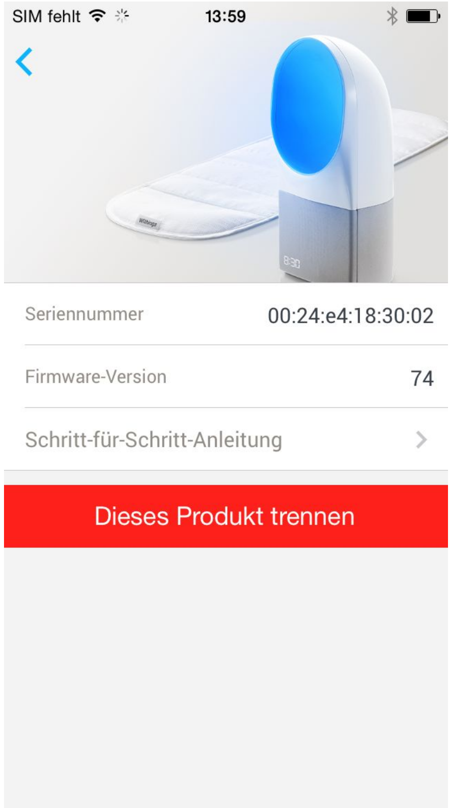


fig - 43

Hauptfunktionen der Aura-Nachttischeinheit

Die Aura-Nachttischeinheit kann direkt mithilfe der folgenden Touch-Gesten bedient werden.

Leselicht ein- und ausschalten

Tippen Sie sanft auf die Oberseite von Aura, um das Leselicht ein- oder auszuschalten.

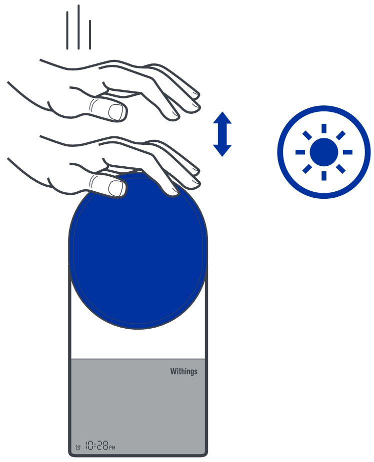


fig - 44

Weckfunktion ein- und ausschalten

Drücken Sie 3 Sekunden lang auf die rechte Seite der Nachttischeinheit, um die Weckfunktion ein- oder auszuschalten. Dies wird durch Anzeigen bzw. Ausblenden der Weckfunktionsanzeige bestätigt, wie in „fig - 04“ der Seite 12.



fig - 45

Schlafprogramm starten

Drücken Sie 2-3 Sekunden lang auf die Oberseite der Nachttischeinheit, um das Schlafprogramm zu starten.



fig - 46

Lautstärke einstellen

Streichen Sie mit der Hand an der rechten Seite der Nachttischeinheit nach oben, um die Lautstärke zu erhöhen. Streichen Sie nach unten, um die Lautstärke zu verringern.

Während Sie die Lautstärke ändern, wird statt der Uhrzeit die Lautstärke (von 0 bis 100) angezeigt.

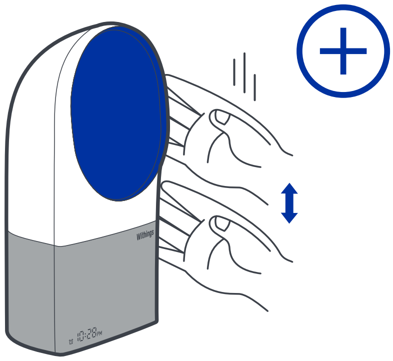


fig - 47

Schlummerfunktion

Tippen Sie einmal oben auf die Nachttischeinheit, um die Schlummerfunktion für 9 Minuten zu aktivieren.

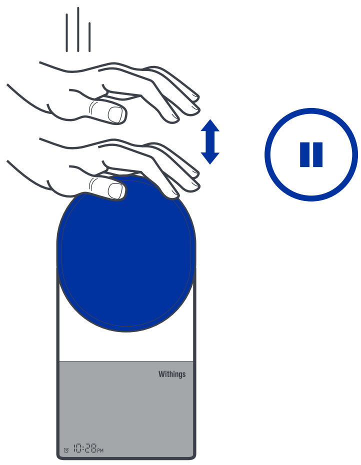


fig - 48

Programm beenden

Tippen Sie doppelt oben auf die Nachttischeinheit, um das aktive Programm zu beenden (Schlafen, Wecken usw.).

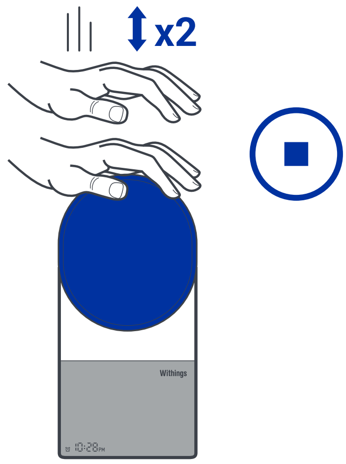


fig - 49

Anschließen und Laden eines iOS-Gerätes über einen USB-Anschluss

Aura kann Ihr iOS-Gerät aufladen.

Schließen Sie Ihr iOS-Gerät mithilfe seines Ladekabels an den USB-Anschluss (2C) an.

Schließen Sie das USB-Kabel Ihres iOS-Geräts niemals an die USB-Anschlüsse (2B) an!

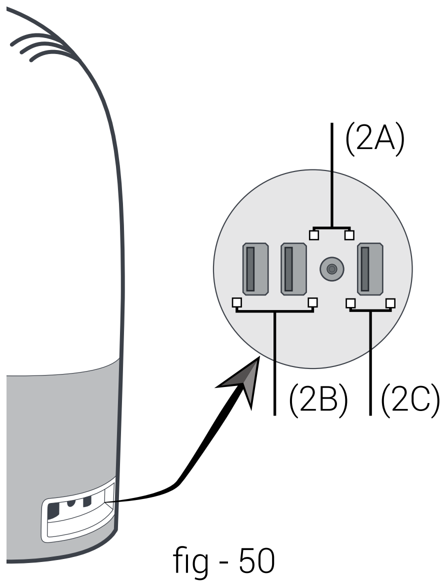


fig - 50

Steuerung von Funktionen mithilfe der Health Mate App

Einstellen der Uhrzeit

Die Uhrzeit wird automatisch über Ihr iOS-Gerät oder den Withings-Webdienst eingestellt und synchronisiert.

Im Falle eines Stromausfalls in Ihrem Haushalt wird Withings Aura neu gestartet, sobald das Problem behoben ist. Aura wird dann die aktuelle Zeit über WLAN abrufen. Aura kann die aktuelle Uhrzeit auch von Ihrem iOS-Gerät abrufen, falls dieses über USB oder Bluetooth mit der Nachttischeinheit verbunden ist. Ihre eingestellte Weckzeit sollte dabei nicht verloren gehen. Bei einem Stromausfall wird Ihr eingestellter Alarm nicht verloren gehen.

Wake - Up-Programm (Alarm) und Smart Wake-Up--Einstellungen

Aura wird Sie wecken, indem es Sie mithilfe des ausgewählten Licht- und Soundprogramms in Ihre Leichtschlafphase holt.

Withings Aura verfügt über eine Smart- Wake-Up- Funktion, die versichert, dass Sie nur beim Leichtschlafstadium aufwachen. Der Leichtschlafstadium beweist sich als optimale Phase für das Aufwachen und für einen energischen Start in den neuen Tag Um dies zu erreichen, nutzt die Smart Wake-Up -Funktion ein progressives Licht,- und Sound-Programm, um Sie aus tieferen Schlafphasen zu einem Lichtschlafstadium zu bringen.

Bevor Sie die Weckzeit einstellen können, müssen Sie die Ersteinrichtung abgeschlossen haben. Weitere Informationen zum Einrichten von Aura finden Sie unter „Überblick über die Einrichtung des Aura Smart Sleep System“ der Seite 10.

Voraussetzungen:

- Aura ist eingerichtet und mit Ihrem WLAN-Netzwerk verbunden,
- Ihr iOS-Gerät ist mit Ihrem WLAN-Netzwerk verbunden oder seine Bluetooth-Verbindung ist eingeschaltet.

Um das Wake- Up-Programm (Alarm) und den Smart Wake-Up- Alarm einzustellen

1. Starten der Health Mate App.
2. Tippen Sie im Hauptmenü der Health Mate App auf "Timeline".
3. Streichen Sie über das Widget (im oberen Teil der Timeline), um den Bildschirm "Stellen Sie Ihre Weckzeit ein" aufzurufen.

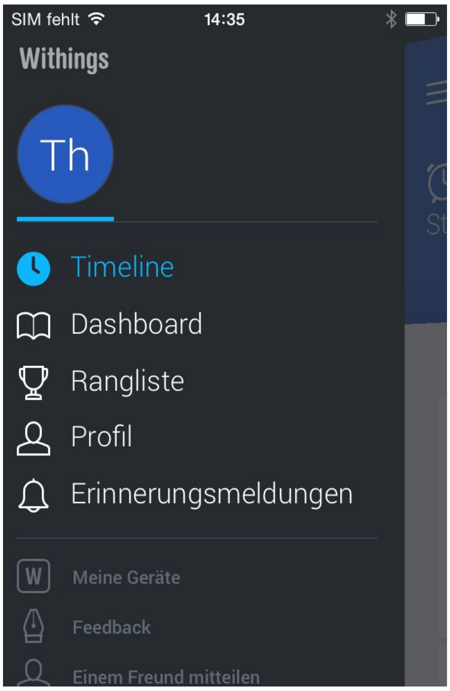


fig - 51

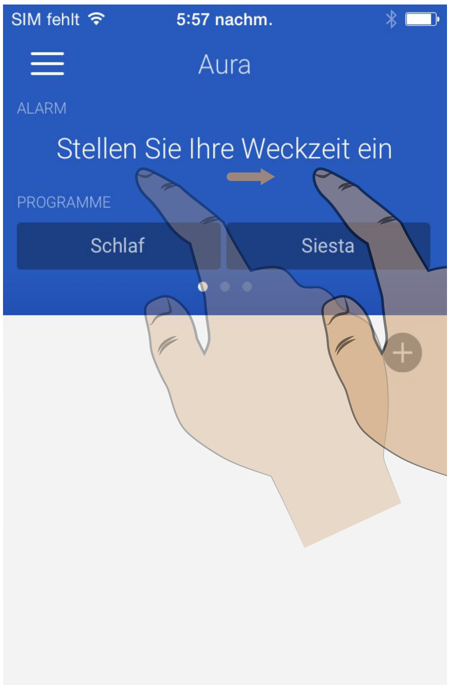


fig - 52

Tippen Sie auf "Stellen Sie eine Weckzeit ein" und schalten Sie den Alarm von OFF auf ON.

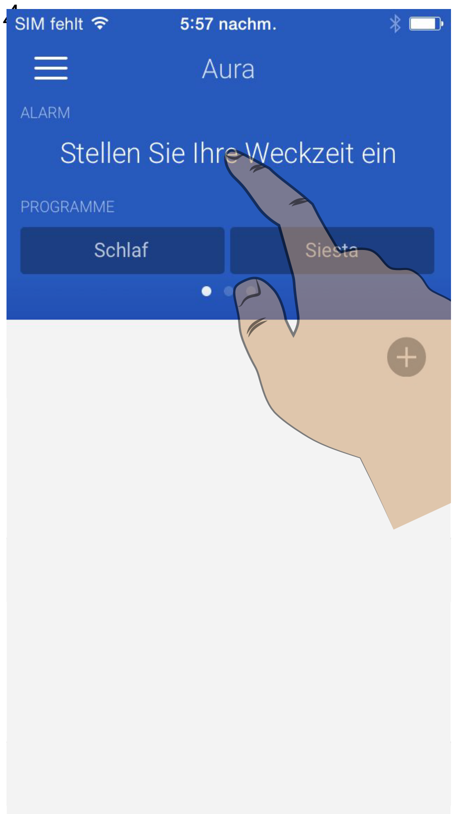


fig - 53

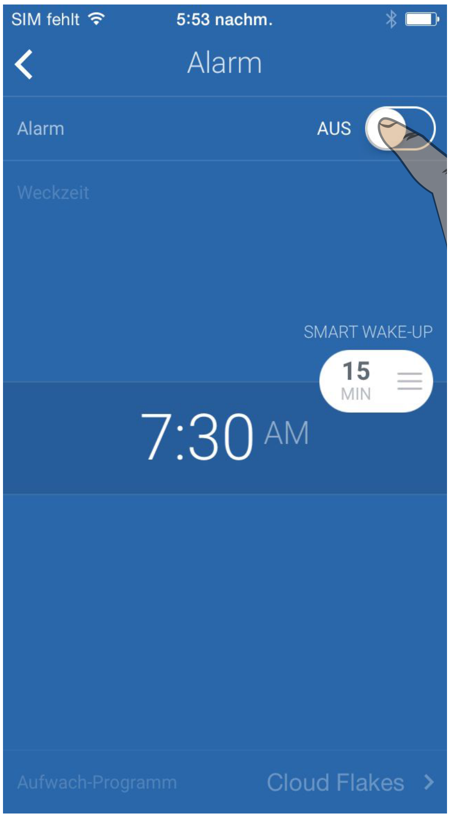


fig - 54

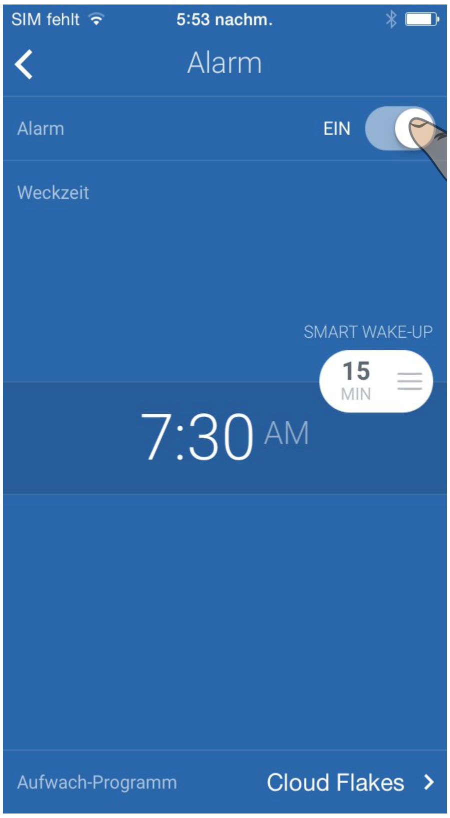


fig - 55

5. Tippen Sie die angezeigte Weckzeit an und ziehen Sie diese nach oben oder unten, um die Weckzeit zu ändern.

Hinweis : Der Alarm wird automatisch durch das Ziehen der angezeigten Zeit aktiviert.

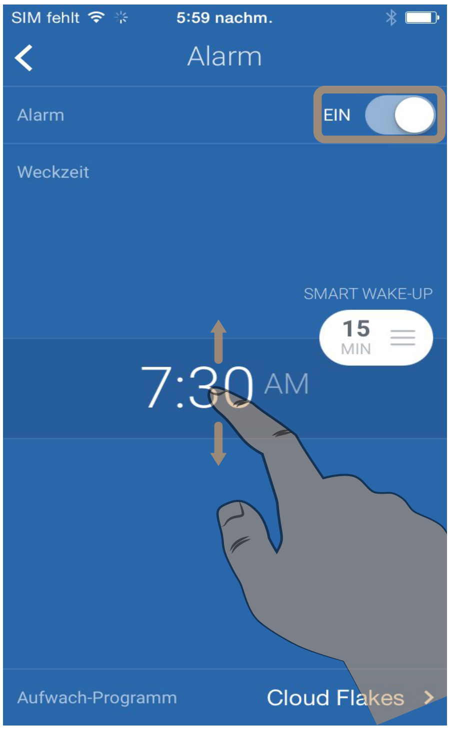


fig - 56

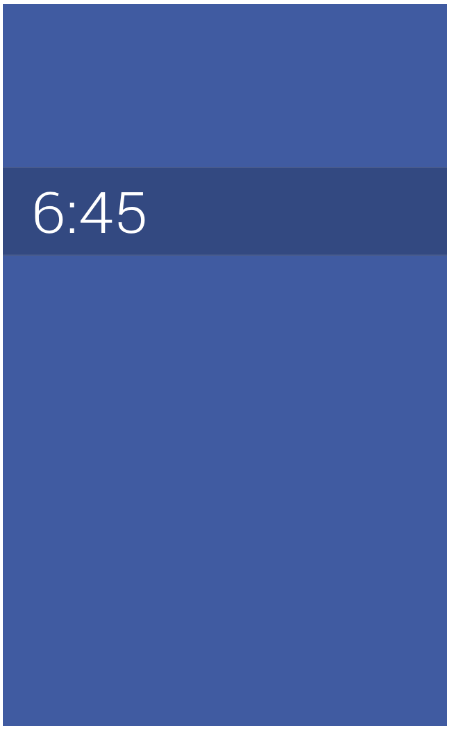


fig - 57

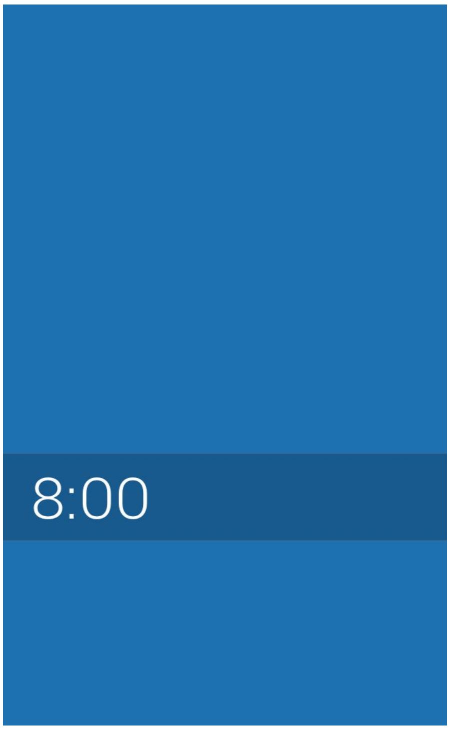


fig - 58

Hinweis Anzeige der Alarmzeit wird ausgegraut , wenn die Nachttischeinheit außer Reichweite ist.

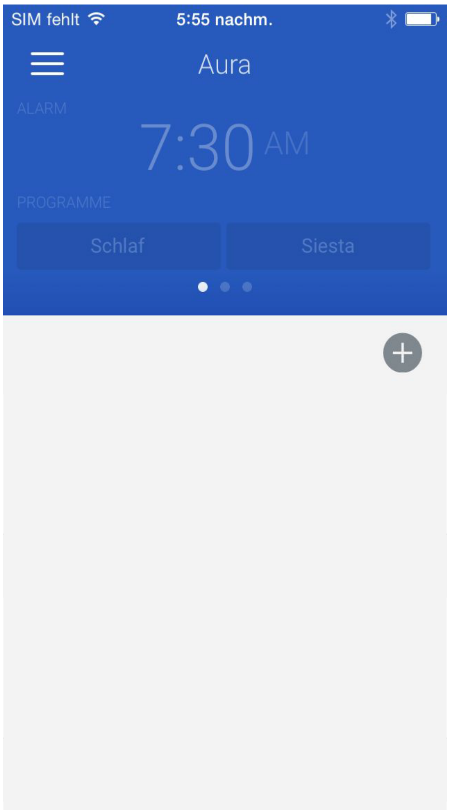


fig - 59

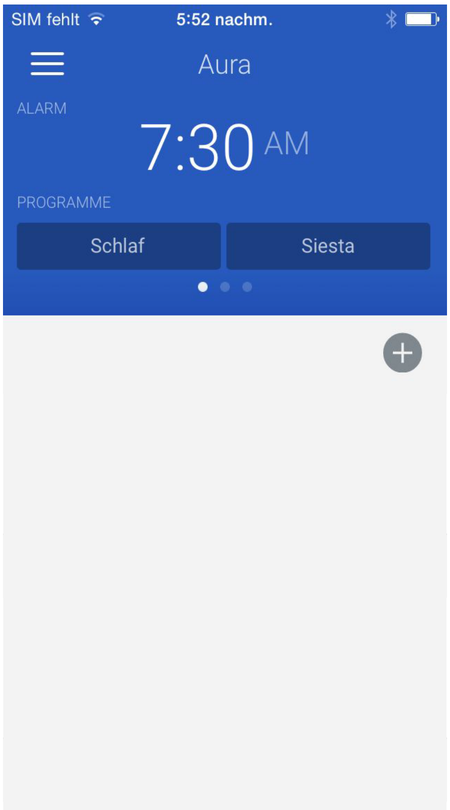


fig - 60

6. Nach dem Einstellen der Weckzeit, tippen Sie auf Wake-Up- Time Picker und ziehen Sie es auf dem Bildschirm nach oben oder nach unten, um die Vor- Wake-up- Dauer einzustellen. Sie können die Smart-Wake-Up-Zeit zwischen 1 bis 20 Minuten einstellen.

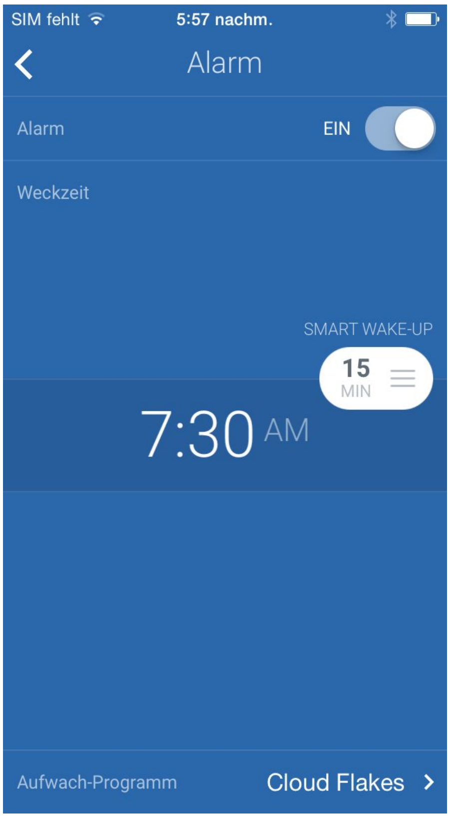


fig - 61

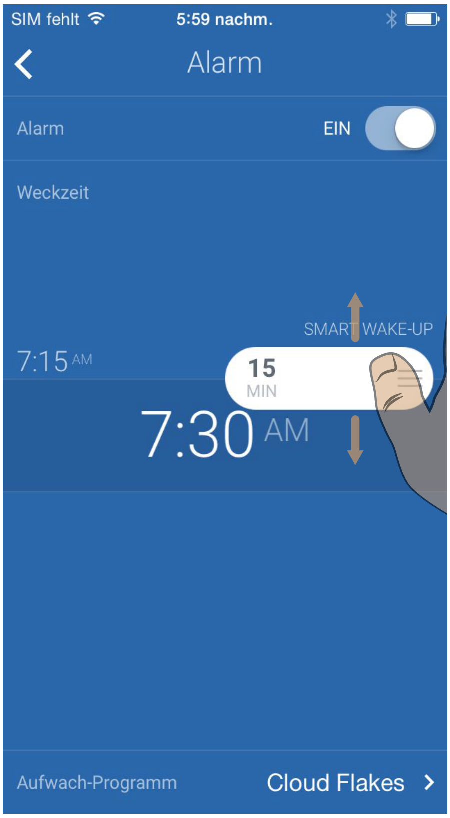


fig - 62

Hinweis : Wenn Sie Linkshänder sind, können Sie den Time Picker auf die linke Seite des Bildschirms verschieben.

Tippen und ziehen Sie den Time Picker von der rechten auf die linke Seite des Bildschirms.

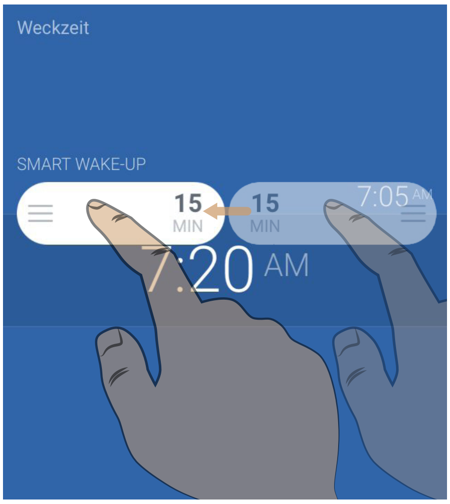


fig - 63

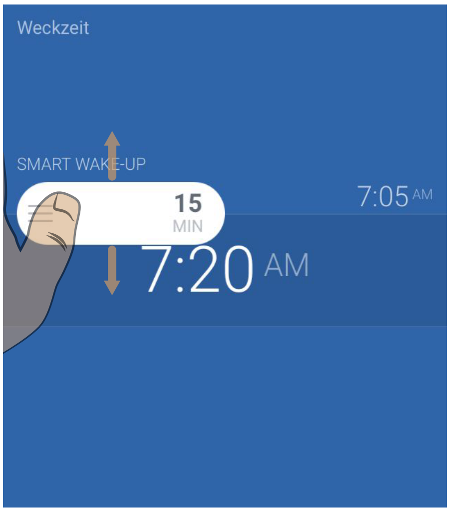


fig - 64

Wahlen und Einrichten des Wake-up-Programms

- Um die Liste der **Wake-up-Programme zuzugreifen** , drücken Sie auf das aktuell angezeigte Programm wie in"fig - 65".
- Um eine Vorschau des **Wake-up-Programms** zu hören drücken Sie auf dem entsprechenden Play-Symbol auf der rechten Seite des Bildschirms „fig - 66".
- Um die Vorschau des **Wake-up-Programms** zu beenden drücken Sie auf der rechten Seite des Bildschirms, wie in „fig - 67".
- Tippen Sie auf die Zurück-Taste <in der oberen linken Ecke des Bildschirms um Ihre Wahl zu bestätigen.

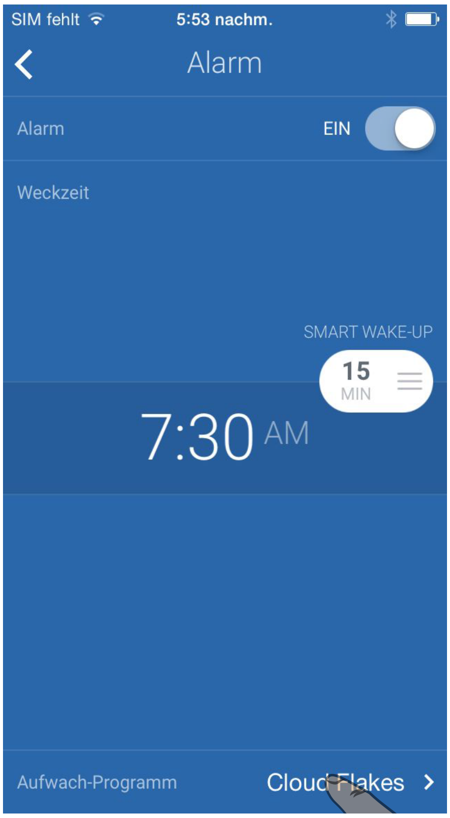


fig - 65

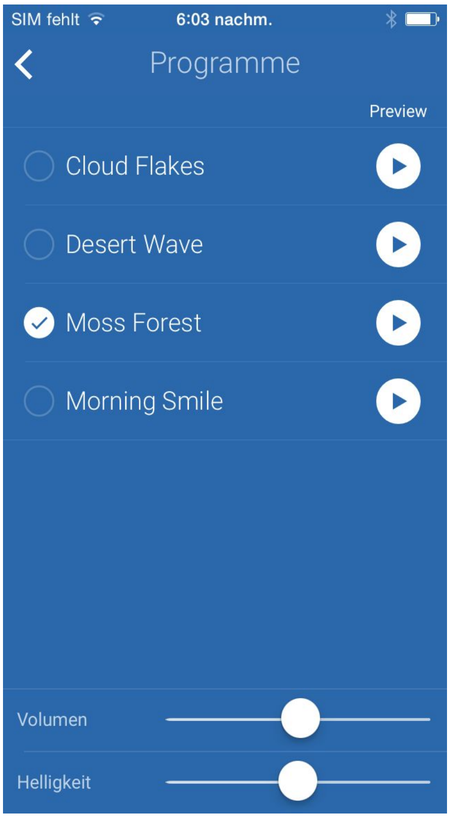


fig - 66

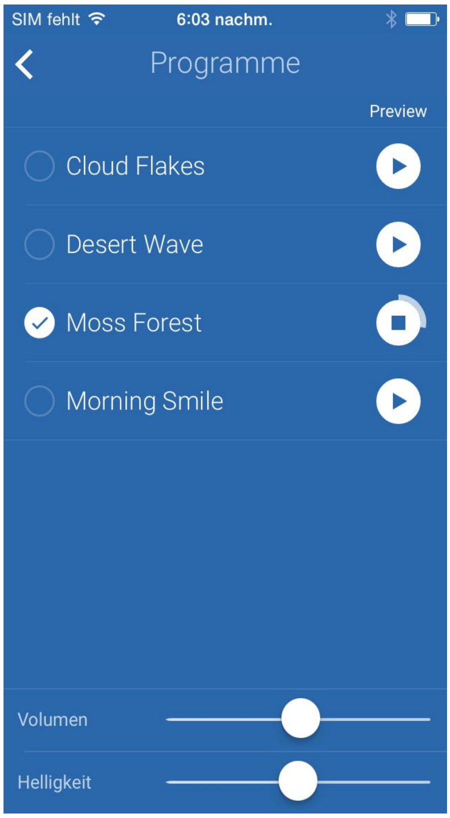


fig - 67

- Um die Lautstärke des **Weckprogramms** einzustellen, bewegen Sie den Lautstärkeregler wie in „fig - 68“.
- Um die Lichtintensität des **Weckprogramms** einzustellen, bewegen Sie den Helligkeitsregler wie in „fig - 69“.
- Um das Programm zu ändern, wählen Sie ein anderes Programm aus der Liste. Eine Fortschrittsanzeige zeigt den Ladefortschritt, wie in „fig - 70“.

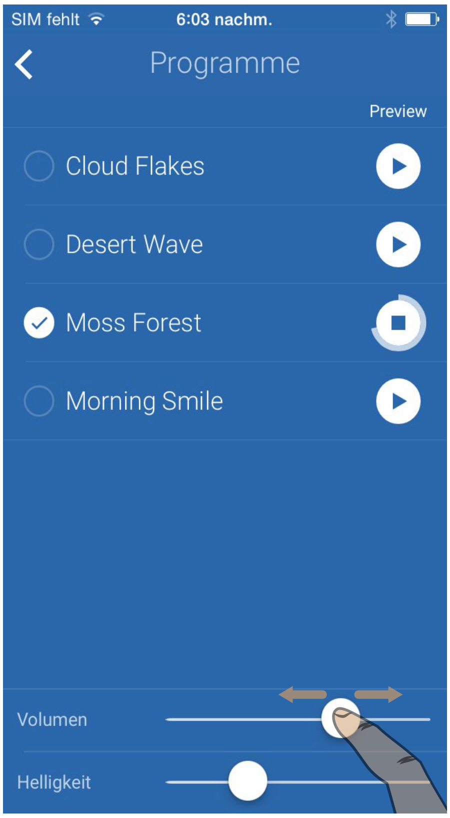


fig - 68

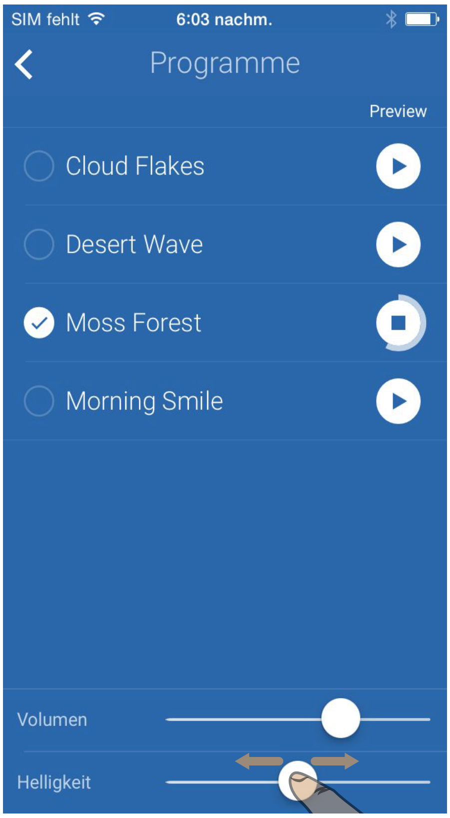


fig - 69

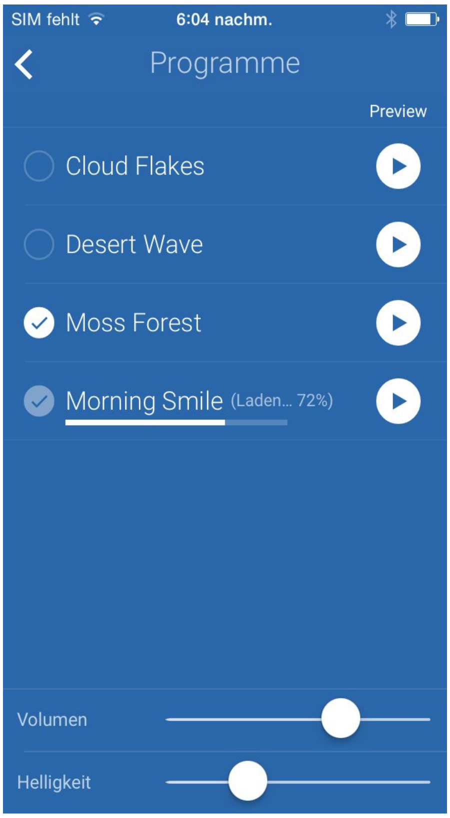


fig - 70

Starten und Beenden des Schlafprogramms

- Um das Schlafprogramm zu starten, drücken Sie auf " SLEEP" wie in „fig - 71“.
- Um das Schlafprogramm zu beenden, drücken Sie auf" Stop", wie in „fig - 72“.

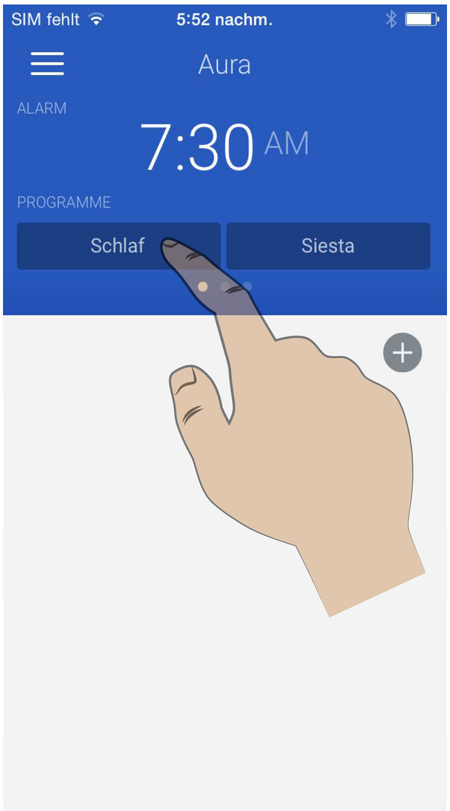


fig - 71

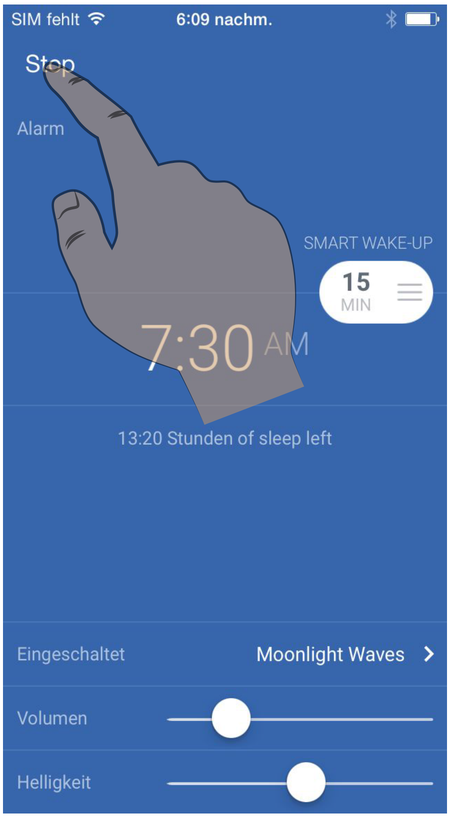


fig - 72

- Um die Lautstärke des **Weckprogramms** einzustellen, bewegen Sie den Lautstärkeregler wie in „fig - 73“.
- Um die Lichtintensität des **Weckprogramms** einzustellen, bewegen Sie den Helligkeitsregler wie in „fig - 74“.

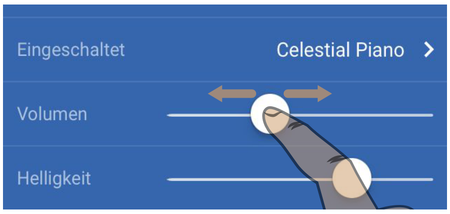


fig - 73

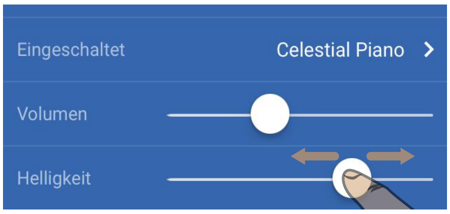


fig - 74

Auf diesem Bildschirm können Sie auch:

- Die Alarmzeit einstellen, wie in „fig - 75".
- Die Vor- Wake-up- Dauer einstellen,wie in „fig - 76".

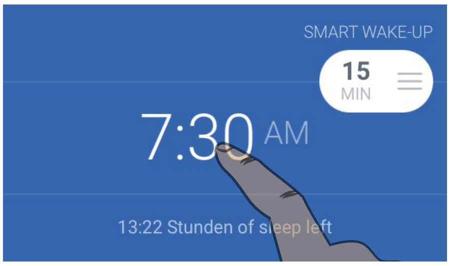


fig - 75

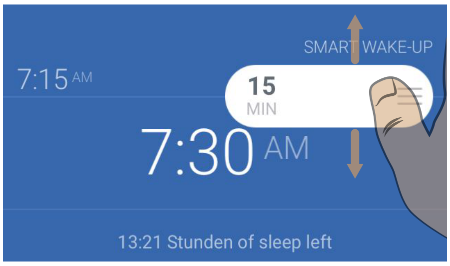


fig - 76

Ein Schlafprogramm auswählen

- Um die Liste der **Wake-up-Programme zuzugreifen** , drücken Sie auf das aktuell angezeigte Programm wie in"fig - 77".
- Um das Programm zu ändern, wählen Sie ein anderes Programm aus der Liste. Eine Fortschrittsanzeige zeigt den Ladefortschritt, wie in „fig - 78".

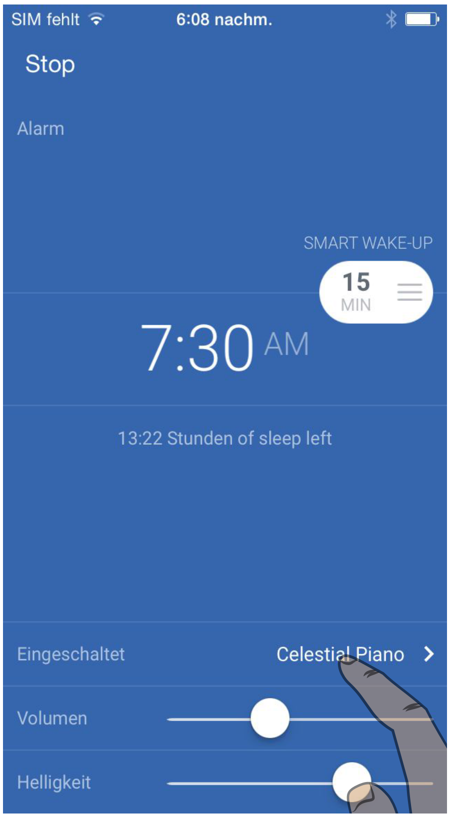


fig - 77

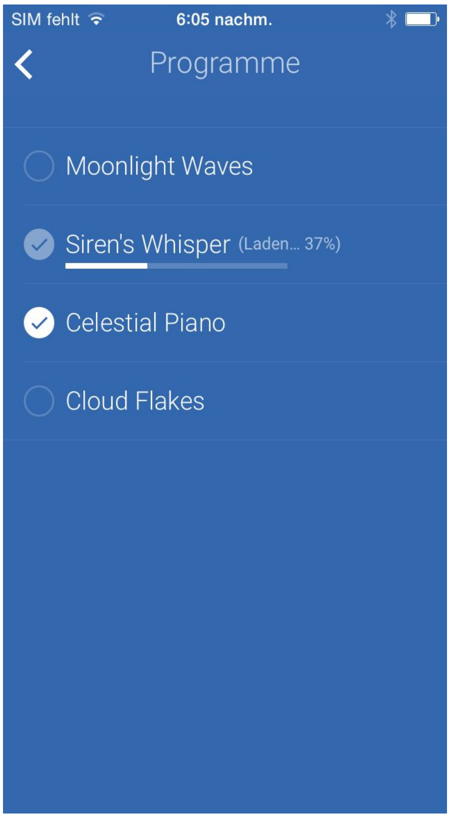


fig - 78

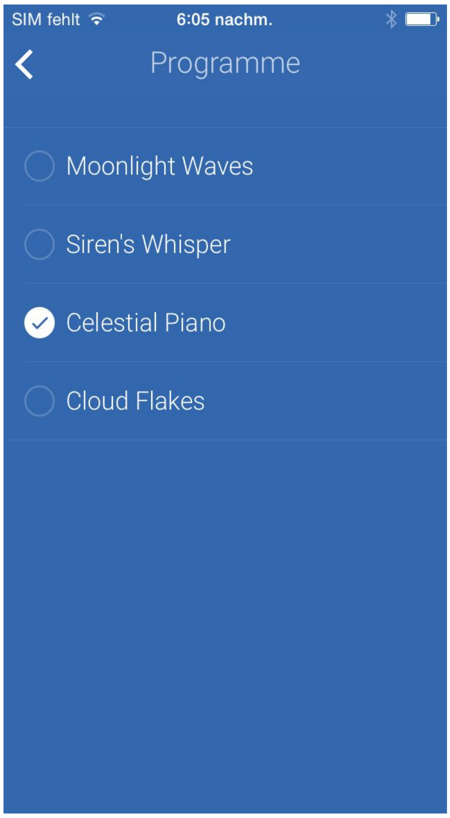


fig - 79

Ein Nickerchen-Programm auswählen und starten

- Um das **Nickerchenprogramm** zu starten , drücken Sie " NAP " wie in. „fig - 80“.
- Um das **Nickerchenprogramm** zu beenden, drücken Sie "Stop", wie in „fig - 81“.
- Um die Liste der **Nickerchenprogramme zuzugreifen** , drücken Sie auf das aktuell angezeigte Programm wie in“fig - 82“.
- Um das Programm zu ändern, wählen Sie ein anderes Programm aus der Liste. Eine Fortschrittsanzeige zeigt den Ladefortschritt, wie in „fig - 84“.
- Um die Lautstärke des **Nickerchenprogramms** einzustellen, bewegen Sie den Lautstärkeregler wie in „fig - 85“.
- Um die Lichtintensität des **Nickerchenprogramms** einzustellen, bewegen Sie den Helligkeitsregler wie in „fig - 86“.
- Tippen Sie auf die Zurück-Taste <in der oberen linken Ecke des Bildschirms um Ihre Wahl zu bestätigen.

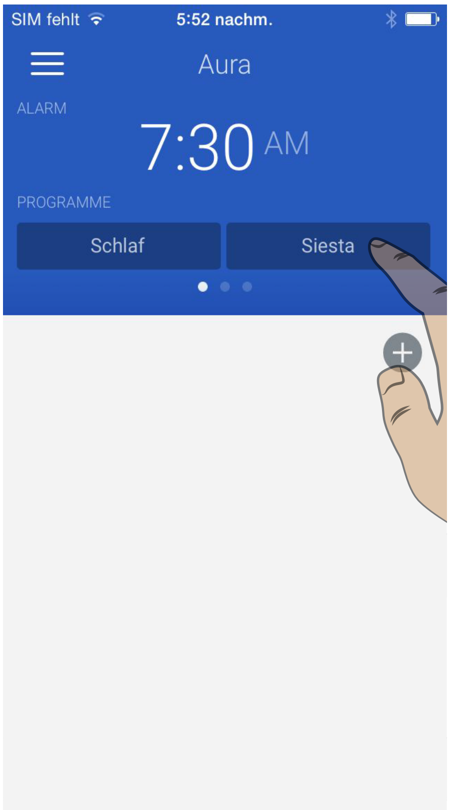


fig - 80

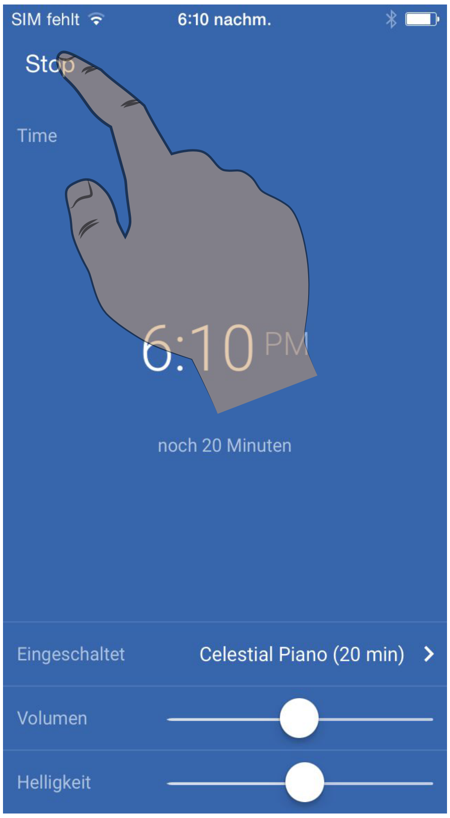


fig - 81

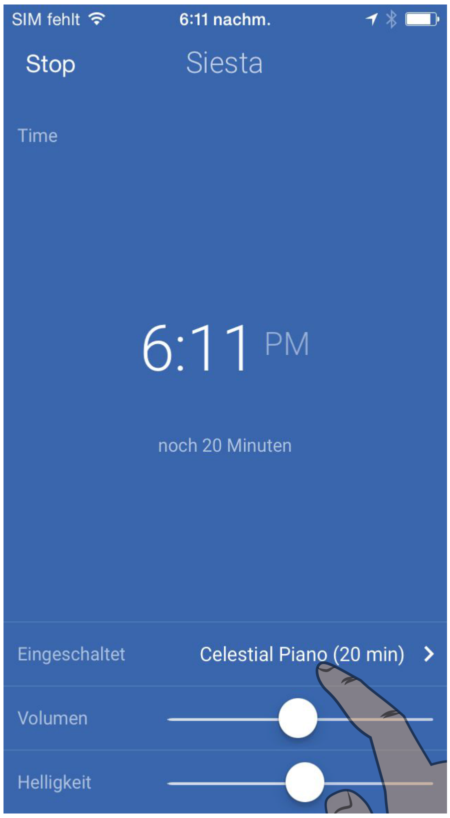


fig - 82

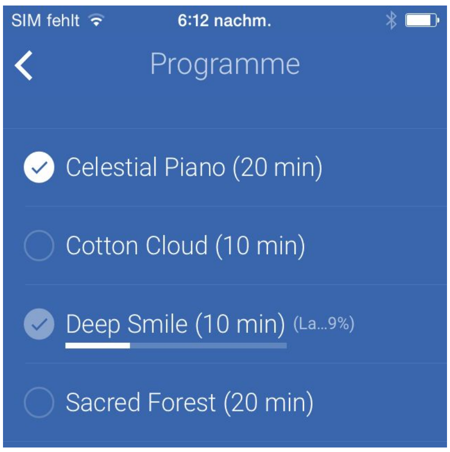


fig - 84

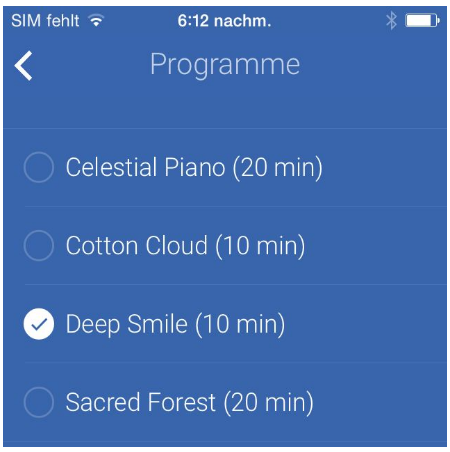


fig - 83

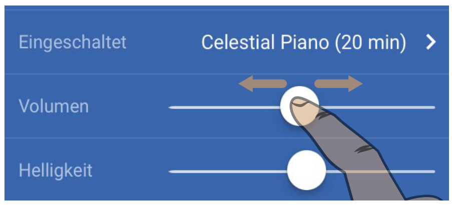


fig - 85

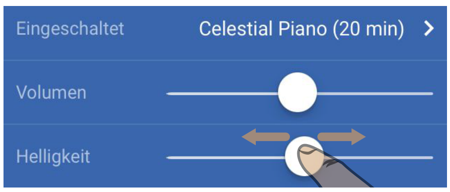


fig - 86

Schlafüberwachung

Weitere Informationen zur Schlafüberwachung finden Sie unter „Schlafüberwachung“ der Seite 9.

Um Ihren Schlaf überwachen zu können, muss das Aura Smart Sleep System vollständig eingerichtet sein. Die Hauptschritte dafür sind unter „Überblick über die Einrichtung des Aura Smart Sleep System“ der Seite 10.

An jedem Morgen korreliert das System Ihre Daten und erstellt ein aussagekräftiges Bild Ihrer Nacht. Im Hauptmenü der Withings Health Mate App wird eine Benachrichtigung angezeigt. Tippen Sie auf "Timeline", um die Schlafaktivität anzuzeigen.

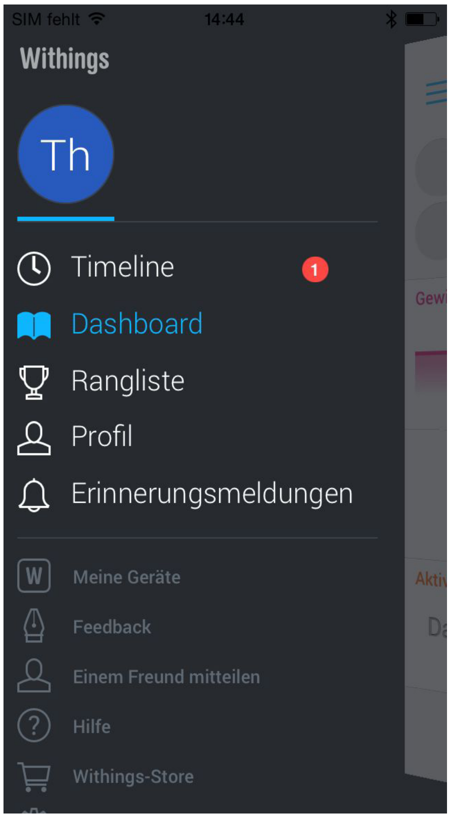


fig - 87

Anzeige der Schlafstadien

In der "Timeline" werden separate Tages- und Wocheneinträge der Schlafüberwachung angezeigt. Schlafstadien werden mit unterschiedlichen Farben angezeigt:

- REM
- Leichtschlaf
- Tiefschlaf
- Aufwachen

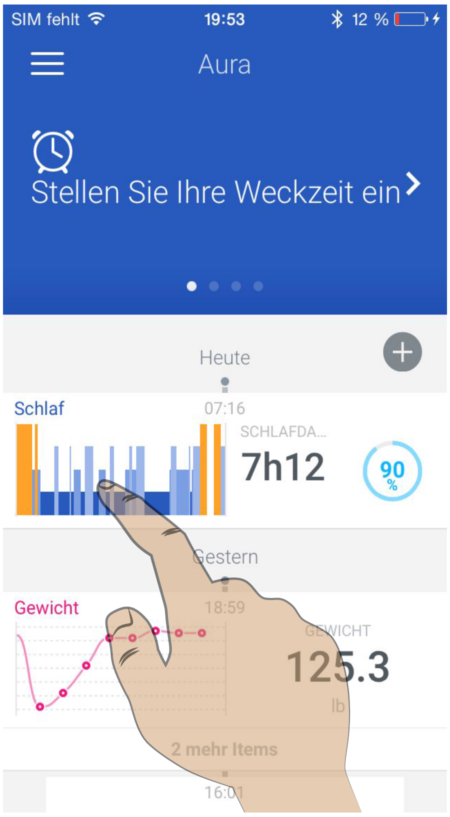


fig - 88



fig - 89

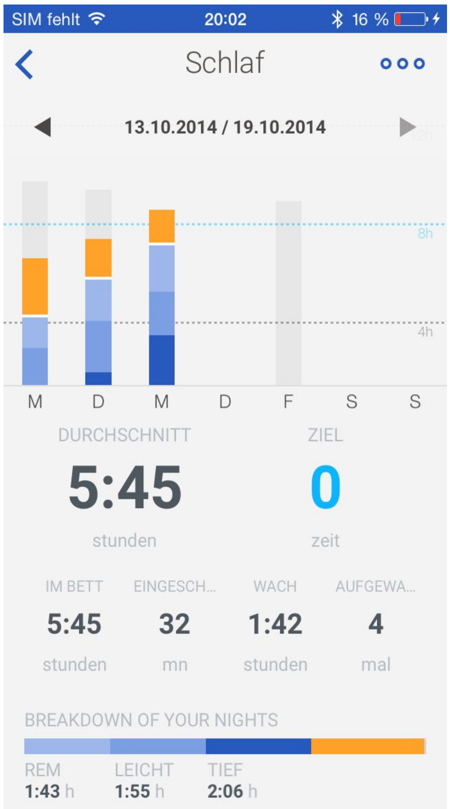


fig - 90

Über Schlafstadien

Während des Schlafes gehen der Körper und die Geist verschiedene Schlafstadien durch, um die geistige und körperliche Erholung zu maximieren. In Tiefschlafphasen repariert der Körper die Muskeln und die Gewebe, stärkt das Immunsystem und untertstüzt das körperliche Wachstum und die Entwicklung. **REM-Schlaf (rapid eye movement: intensive Augenbewegungen)** Laut Schlafexperten ist eine wichtige Schlafphase, um Erinnerungen zu stärken, um Stimmung zu steigern, und um die täglichen Informationen zu vertiefen.

Leichtschlaf bedeutet eine Übergangsphase beim Einschlafen zwischen **tiefem Schlaf** und **REM-Schlaf**.

Trennen eines Withings-Geräts

Wenn Sie ein Gerät trennen, wird es aus Ihrem Konto gelöscht. Sie können diese Funktion verwenden, wenn Sie Aura an eine andere Person weitergeben möchten, nachdem Sie das Gerät eingerichtet und selbst verwendet haben.

1. Um ein Withings-Gerät zu trennen, wählen Sie "Meine Geräte" im Hauptmenü der Health Mate App.
2. Wählen Sie das Gerät aus, das Sie trennen möchten.
3. Wählen Sie "Aus meinem Konto löschen" oder "Aus allen anderen Konten löschen".

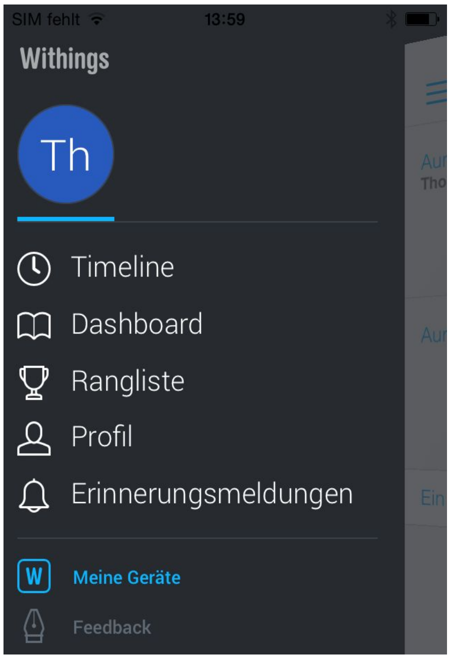


fig - 91

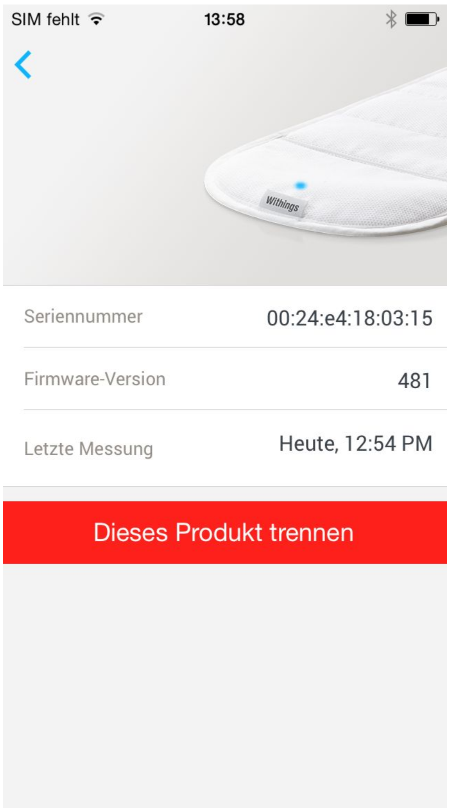


fig - 92

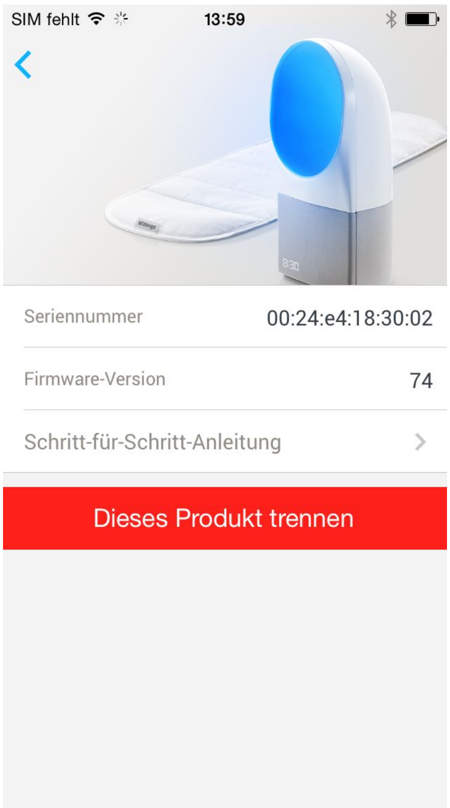


fig - 93

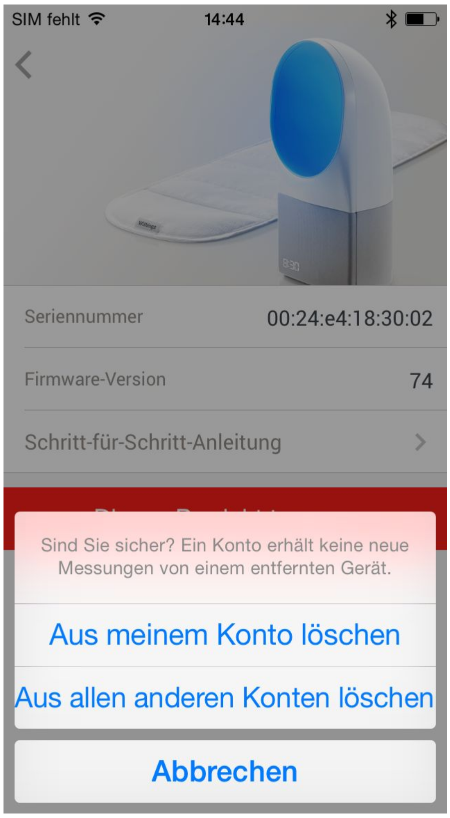


fig - 94

Zugriff auf das Tutorial über die Health Mate App

In der Health Mate App führt ein Videotutorial Sie in 7 Schritten durch die Hauptfunktionen von Aura.

Öffnen Sie das Hauptmenü der Health Mate App, um das Tutorial aufzurufen. Wählen Sie von hier aus "Meine Geräte". Wählen Sie "Aura Nachttischeinheit" und dann "Schritt-für-Schritt-Anleitung".

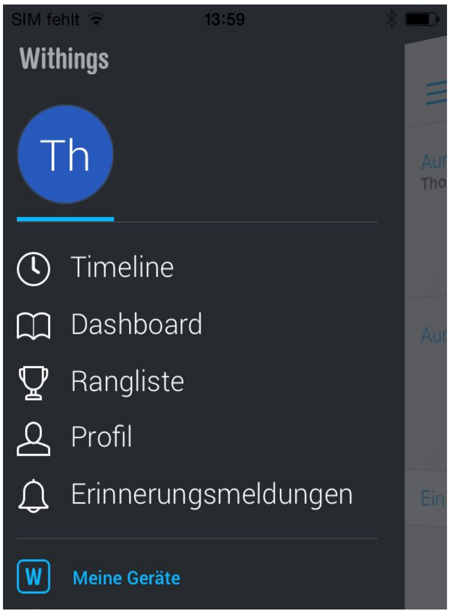


fig - 95

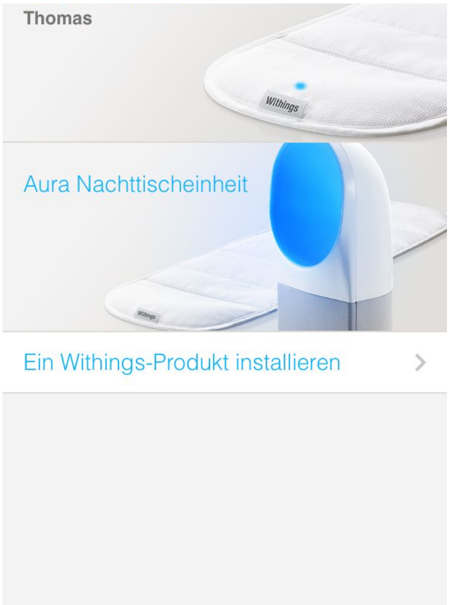


fig - 96



fig - 97



fig - 98



fig - 99



fig - 100

Pflege- und Reinigungshinweise

Der Schlafsensor befindet sich in einer waschbaren Hülle.

Entfernen Sie den Schlafsensor vorsichtig aus der Stoffhülle.

Sie können die Hülle in der Waschmaschine waschen. Die Waschtemperatur darf dabei nicht über 30° C betragen.

Spezifikationen

Nachttischeinheit

- Freundliches, elegantes Design, das zu verschiedenen Raumdesigns passt
- Touch-Oberfläche zur Steuerung der Lautstärke, der Helligkeit und der wichtigsten Funktionen
- Leistungsstarke, mehrfarbige LEDs
- Hochqualitativer Lautsprecher
- Lackfreies weißes Gehäuse und Lautsprecherabdeckung aus Stoff
- Abmessungen: 288 x 128 x 135 mm

Schlafsensor

- Wird auf Brusthöhe unter die Matratze gelegt
- Waschbare Stoffhülle
- 4 Meter langes USB-Kabel mit Stoffummantelung
- überwacht den Schlaf einer Person (funktioniert auch in Betten mit zwei Personen)

Anzeige

- Intelligente Zeitanzeige (wird während des Schlafens sanft ausgeblendet)
- Helligkeit passt sich an Benutzereinstellungen und Umgebungslichtstärke an

Anschlussmöglichkeiten

- Wi-Fi 802.11 b/g/n (ausschließlich 2,4 Ghz)
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (geeignet für Bluetooth Smart)
- Drei USB-Anschlüsse: zwei Anschlüsse für bis zu zwei Withings Aura-Schlafsensoren, ein Anschluss zum Aufladen eines iOS-Geräts

Sensoren

- Schlafüberwachungssensor
- Messung der Umgebungslichtstärke

Kompatible iOS-Geräte

- iPhone 4s/5/5c/5s
- iPod touch 5. Generation

Kompatible Betriebssysteme

- iOS 7.0 und höher

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
20. Juli 2014	v1.0	v1.0 - Erstveröffentlichung
20. September 2014	V1.1	Update“Produktüberblick“ der Seite 8. Update „Wake - Up-Programm (Alarm) und Smart Wake-Up- -Einstellungen“ der Seite 28. Neuer Unterabschnitt : „Wahlen und Einrichten des Wake-up-Programms“ der Seite 32. Neuer Unterabschnitt : „Starten und Beenden des Schlafprogramms“ der Seite 34. Neuer Unterabschnitt : „Ein Schlafprogramm auswählen“ der Seite 35. Neuer Unterabschnitt : „Ein Nickerchen-Programm auswählen und starten“ der Seite 36. Neuer Unterabschnitt : „Anzeige der Schlafstadien“ der Seite 38

Warranty

Withings Inc. of 16192 Coastal Highway, Lewes, DE 19958 ("Withings") warrants the Withings-branded Aura hardware product and accessories contained in the original packaging ("Withings Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Withings' published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser («Warranty Period»). Withings' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions and quick start guide. Withings does not warrant that the operation of the Withings Product will be uninterrupted or error-free. Withings is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Withings Product's use.

Regulatory Statements

Federal Communications Commission (FCC) Statements

These instructions apply to equipment models FCC ID: XNAWSD01 and FCC ID: XNAWSM01

Federal Communications Commission (FCC) Statement
15.21 - You are cautioned that changes or modifications not expressly approved by the part responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.
CAUTION: These equipments may not be modified, altered, or changed in any way without signed written permission from Withings Inc. Unauthorized modification may void the equipments authorization from the FCC and will void the Withings Inc warranty.
15.105(b) - The equipments have been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. These equipments generate, use and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If these equipments do cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipments off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures: • Reorient or relocate the receiving antenna. / • Increase the separation between the equipments and receiver. / • Connect the equipments into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected. / • Consult the dealer or an experienced radio/ TV technician for help.
The device Withings Aura Smart Sleep Sensor (FCC ID XNAWSM01) complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: 1) this device may not cause harmful interference and 2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation of the device.
The device Withings Aura Bedside Device (Smart Sleep Dock - FCC ID XNAWSD01) complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: 1) this device may not cause harmful interference and 2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation of the device.
FCC RF Radiation Exposure Statement: These equipments comply with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. End users must follow the specific operating instructions for satisfying RF exposure compliance. This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter. The device model FCC ID XNAWSD01 must be installed to provide a separation distance of at least 20cm from all persons.

These equipments comply with the R&TTE Directive.
A copy of the EU Declaration of Conformity is available online at www.withings.com/compliance

- These appliance scan be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliances in a safe way and understand the hazards involved
- Children shall not play with the appliances
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision

These devices comply with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) these devices may not cause interference, and (2) these devices must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the devices. Under Industry Canada regulations, this radio transmitter may only operate using an antenna of a type and maximum (or lesser) gain approved for the transmitter by Industry Canada. To reduce potential radio interference to other users, the antenna type and its gain should be so chosen that the equivalent isotropically radiated power (e.i.r.p.) is not more than that necessary for successful communication. This device complies with Industry Canada RF radiation exposure limits set forth for general population (uncontrolled exposure).

The device model FCC ID XNAWSD01 must be installed to provide a separation distance of at least 20cm from all persons and must not be collocated or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

Withings Aura Smart Sleep System

v1.1 | 20. September 2014

withings.com/aura

Withings
Inspire health